

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

极简艾灸对症速查 / 成向东，刘红主编. —北京：电子工业出版社，2013. 4

（悦然生活·居家理疗系列）

ISBN 978-7-121-04972-9

I. ①极… II. ①成… ②刘… III. ①艾灸—基本知识 IV. ①R245. 81

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第015909号

责任编辑：樊岚岚

文字编辑：郝喜娟

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：8 字数：154千字

印 次：2013年4月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

现今社会，紧张繁忙的工作，各式各样的污染，不正确的生活习惯……给我们的身心带来了诸多不必要的伤害。颈肩病、失眠……成为现代人的通病，月经不调、更年期提前……也在困扰着大多数年轻的女性。人们迫切需要一种绿色、自然、行之有效的保健方法来保障自己的身心健康。于是，具有千年历史的艾灸保健治疗法开始受到了人们的重视与青睐。




现在最普及的针灸疗法，是针法和灸法的统称。它们都建立在中医经络穴位的理论基础上，但是又有所区别。针法侧重于经络穴位的开合、疏导、贯通，灸法在经络疏通的基础上又极其重视药物的辅助治疗。所以，灸法的保健作用更强。对此，古人有“针之不为，灸之所宜”的说法。

艾灸，调理范围广，无毒副作用，有“一炷着肤疼痛即止，一次施灸沉疴立除”的神奇疗效。宋代的太医窦材有“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生，亦可保百年寿矣”之说，《医说》也记载“若要安，气海、三里莫要干”的艾灸保健法，“家有三年艾，郎中不用来”的谚语更是广为人知。相信随着艾灸保健疗法的普及与推广，这朵传统医学里的奇葩，必将继续造福于人类，为大众带来健康与希望。






目录 CONTENTS

第一章 艾灸基础知识简介

-  艾灸常用方法与疗程 10
-  影响艾灸疗效的要素 12
-  艾灸的适应症、禁忌症及注意事项 13

第二章 养生保健艾灸

-  养生保健艾灸的功效 16
-  养生保健艾灸常用的方法 17
-  养生保健艾灸常用的八大穴位 18



简易艾灸养生调理方

失眠少寐	20	肥胖	40
健忘失神	22	免疫力低下	42
周身乏力	24	解酒戒酒	44
急躁易怒	26	戒烟	46
抑郁消沉	28	头痛头晕	48
食欲不振、消化不良	30	轻微水肿	50
烧心反酸	32	腹痛腹泻	52
风火牙痛	34	便秘难解	54
口中异味	36	过敏性鼻炎	56
多汗盗汗	38		



目录 CONTENTS

第三章 适合艾灸的常见病症

✿ 女性常见病症

肤色焦暗	60	经期腹痛	70
痤疮痘痘	62	血虚经少	72
乳房保养	64	阴道炎症	74
小腹保养	66	更年期综合征	76
性欲淡漠	68		

✿ 男性常见病症

肥肉过度	78	前列腺炎	84
中年脱发	80	内外痔	86
脚臭脚汗	82		



✿ 儿童常见病症

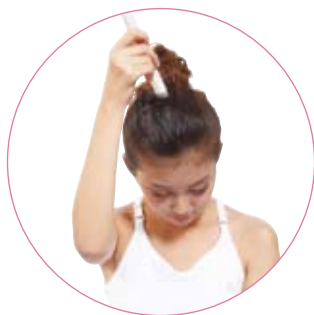
伤风感冒	88	夜惊不寐	94
消化不良	90	咳嗽不停	96
婴幼儿腹泻	92		

✿ 老年人常见病症

肩周炎	98	颈椎病	106
坐骨神经痛	100	腰痛僵硬	108
腰椎间盘突出	102	风湿酸痛	110
视物模糊	104		

✿ 慢性病症

慢性胃炎	112	胆石症	120
慢性肝炎	114	高血压	122
慢性肾炎	116	糖尿病	124
慢性咽炎	118	冠心病	126





艾灸基础知识简介

第一章

艾灸能治疗多种疾病，还能够强身健体，起到养生保健的功效。宋朝《扁鹊心书》就是一本介绍灸法的专著，书中提到：“医之治病用灸，如做饭需薪，今人不能治大病，良由不知针灸故也。”

艾灸方法非常简单，易学易用。想要强身祛病，学会使用艾灸非常必要。这一章就将为大家介绍动手艾灸前需要掌握的一些实用性基础知识。

艾灸常用方法与疗程

艾灸疗法，是用艾放置在体表穴位附近熨烤，至灸处皮肤皮下温热或微有灼痛即可停止，有瘢痕灸、悬灸、隔物灸和艾炷直接灸等方法。家庭保健，一般不建议用瘢痕灸。



疗程的把握原则

用于养生调护或慢性病的辅助治疗，如高血压、血糖偏高的辅助治疗和减肥、强健身体等，1~3天1次，可常年维持；治疗急性外感病，如伤风感冒、受寒腹泻等，每天1~3次，病好即可停止。

下面重点介绍一下悬灸、隔物灸和艾炷直接灸。



悬灸

将艾条一端点燃，对准穴位或患处，距离皮肤2~3cm熏烤，以局部有温热感而无灼痛为宜，每穴灸10~15分钟，以皮肤出现红晕为度。随时调节，防止烫伤。

悬灸也称温和灸，类似的还有一种方法叫回旋灸，是将艾条点燃端对准施灸部位，保持一定距离，但位置不固定，均匀向左右方向慢慢移动或画圆。

本法多用于治疗风湿痹痛及广泛性皮肤病。

隔物灸

隔物灸在具体治疗中要根据所选用的药垫来具体命名，如垫胡椒就叫做隔胡椒灸。药垫虽然不同，但隔物灸点燃的部分都是艾炷。每燃尽一个艾炷称为1壮。比如“每灸5壮”，意思就是每次用完5个艾炷即可。

艾炷是用艾绒捏成的圆锥形艾团，常分为三种规格大小。小炷如麦粒大，适合体弱者使用。通常隔物灸选用中炷或大炷，大炷如蚕豆大小，效力更显著。中炷的炷高1cm，炷底直径约0.8cm，炷重约0.1g，如黄豆大，可燃烧3~5分钟。本书具体病症治疗所说的隔物灸，剂量以中炷为准，比如“每灸5壮”，意思是每次使用5个中炷。如选用大炷，可将壮数减少，总计时间与中炷相同即可。仍以5壮为例，中炷每次持续时间为15~25分钟，那么选用大

炷的话，同样保持15~25分钟即可。

有些隔物灸没有具体说明壮数或时间，比如隔姜灸“以局部皮肤潮红为度”。这种情况下就需要掌握一个最大限度，施灸时间总计不应超过30分钟。而对大多数穴位来说，每次以10~20分钟为宜。

艾炷直接灸

基本方法与隔物灸相同，但不在艾炷底下加药垫，而是在施灸部位涂少量凡士林，将艾炷直接放于穴位上点燃。艾火未烧及皮肤但患者有灼痛感时，用镊子夹去，更换艾炷再灸，可连灸3~7壮，以局部皮肤出现轻度红晕为度。通常选用中等大小的艾炷。

小贴士

隔物灸药垫的制作

在隔物灸时，需要选用不同的药垫，如鲜姜片、蒜片、蒜泥、药饼等。一般可分为两类，一类为物品，如隔姜灸、隔蒜灸等；另一类指将中药研末制作而成的隔药饼灸，如隔附子饼灸等。

治疗前应做好一系列准备，如隔姜灸、隔蒜灸应先将鲜姜、蒜洗净后切成约2~3mm厚的薄片，并用毫针或细针将姜片、蒜片刺成筛孔状，以利灸治时导热通气；隔蒜泥灸、隔葱泥灸、隔川椒泥灸等均应先将洗净后捣烂成泥；隔药饼灸则应选出相应药物捣碎碾轧成粉末，用黄酒、姜汁或蜂蜜等调和后塑成薄饼状，也需在中间刺出筛孔后使用。

影响艾灸疗效的要素

影响艾灸疗效的6个要素是艾、灼、穴、久、均、传。

艾(材料)艾具有温经通络、行气活血、祛湿逐寒、消肿散结、回阳救逆的功效。艾是由艾叶加工成艾绒作为施灸材料的，燃烧时热力温和，能穿透皮肤，直达皮肤深部；艾绒便于搓成大小不同的艾炷，易于燃烧；兼具取材方便等其他材料所不可比拟的优点。

灼(刺激强度)灼伤可以维持较长时间的刺激。从历代医学文献看，有创伤艾灸疗效极佳。但要注意不可时间过久，以免伤口感染与疼痛。

穴(点、配穴)灸不离穴，效由穴生。艾灸一定要针对穴位刺激，即点刺激。这里的穴有穴位刺激和正确配穴两层含义。艾灸的定位不一定要多，但要对症，要选要穴。

久(治疗时间与疗程)从字义上看，久用火则为灸，要取得疗效，灸必须久。久也有每次治疗时间不能太短和疗

程多两层含义。

均(均衡、连续作用)连续均匀的艾灸刺激是获得疗效的关键，也是灸法的要旨，因为一般情况下连续均匀的刺激可使刺激量积累。在达到一定作用量后，就能出现感传，而感传是影响疗效的重要因素。（用各种方法刺激穴位时，受试者从被刺激的经穴开始，沿着经脉循行路线而产生的如酸、麻、胀、痛、蚁行等感觉传导现象，称为循经感传现象。）

传(感传)要提倡灸法，推崇灸法，必须掌握灸法的基本规律。灸感是灸效的保证。艾是刺激源，穴是施灸对象，均、久和灼是方法和方法的特征，传是效果。灼中含久，久均则传，6个要素构成一个整体。

此外，施灸的顺序是先灸上，后灸下；先灸背，后灸腹；先灸头，后灸肢；先阳经，后阴经。壮数先少后多，艾柱先小后大。



艾灸的适应症、禁忌症及注意事项

适应症

灸法的适应症十分广泛，按其作用可归纳为以下几方面：

温经散寒，活血，通痹止痛 可治疗寒凝血滞、经络痹阻引起的各种病症，如风寒湿痹、痛经、闭经、寒疝腹痛等。

疏风解表，温中散寒 可治疗外感风寒表证及中焦虚寒、呕吐、腹痛、泄泻等。

温阳补虚，回阳固脱 可治疗脾肾阳虚、元气暴脱之症，如久泄、久痢、遗尿遗精、阳痿、早泄、虚脱、休克等。

补中益气，升阳举陷 可治疗气虚下陷、脏器下垂之症，如胃下垂、肾下垂、子宫脱垂、脱肛以及崩漏日久不愈等。

消瘀散结，拔毒泄热 可治疗外科疮疡初起，以及瘰癧等症。用于疮疡溃久不愈，有促进愈合、生长肌肉的作用。

降逆下气 可治疗气逆上冲的病症，如脚气冲心、肝阳上亢之症可灸涌泉穴治之。

禁忌症

1. 凡属实热证或阴虚发热、邪热内炽等症，如高热、高血压危象、肺结核晚期、大量咯血、呕吐、严重贫血、急性传染性疾病、皮肤痛疽疮疖并有发热者，均不宜使用艾灸疗法。

2. 器质性心脏病伴心功能不全，精神分裂症，孕妇的腹部、腰骶部，均不

宜施灸。

3. 颜面部、颈部及大血管走行的体表区域、黏膜附近，均不宜直接灸。

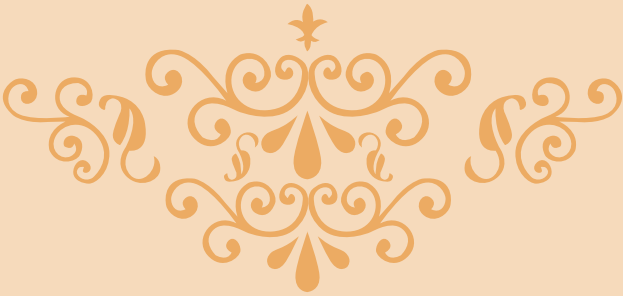
4. 近代针灸临床认为，除了睛明、素髎、人迎、委中等不宜灸，余穴均可适当采用灸治法。

注意事项

1. 除瘢痕灸外，在灸治过程中，要注意防止艾火灼伤皮肤。尤其在颜面部或对幼儿患者施灸时要特别注意。如有起疱，可用酒精消毒后，用毫针将水疱挑破，外用消毒敷料保护，数日后可痊愈。

2. 偶有灸后身体不适者，如身热、头昏、烦躁等，令患者适当活动身体，饮少量温开水，或针刺合谷、后溪等穴位，可使症状迅速缓解。

3. 灸法补泻。《灵枢·背腧》：“以火补之，须自灭也。以火泻之，疾吹其火。”《针灸大成》：“以火补者，毋吹其火，须待自灭，即接其穴。以火泻者，速吹其火，开其穴也。”指补法施灸，须艾火自灭，使火力缓缓透入深层，以补虚扶正，温阳起陷。而泻法施灸须用口吹使火速燃，不燃至皮肉便扫除，力促而短，以起消散作用。



第一章

养生保健艾灸

在身体某些特定穴位上施灸，以达到和气血、调经络、养脏腑、益寿延年的目的，这种养生方法被称为养生保健灸法。保健灸不仅用于强身保健，也可作为久病体虚之人调养之用，是我国独特的养生方法之一。《扁鹊心书》中曾指出：“人于无痛时，常灸关元、气海、命门、中脘，虽未得长生，亦可得百余岁矣。”现今，养生保健灸法仍是大众所喜爱并且行之有效的养生方法之一。

养生保健艾灸的功效



通经脉，行气活血

气血运行具有遇温则散、遇寒则凝的特点。灸法性温热，可以温通经络，促进气血运行。



培补元气，预防疾病

《扁鹊心书》指出：“夫人之真元，乃一身之主宰，真气壮则人强，真气虚则人病，真气脱则人死，保命之法，艾灸第一。”艾为辛温阳热之药。以火助之，两阳相得，可补阳壮阳，真元充足，则人体健壮，“正气存内，邪不可干”。艾灸有培补元气、预防疾病的作用。



健脾益胃，培补后天

《针灸资生经》指出：“凡饮食不思，心腹膨胀，面色萎黄，世谓之脾胃病者，宜灸中脘。”在中脘穴施灸，可以温运脾阳，补中益气。常灸足三里，能够促进消化，增加人体对营养物质的吸收，以濡养全身，收到防病治病、抗衰防老的效果。



升举阳气，密固肤表

常施灸法，可以升举阳气，密固肌表，抵御外邪，调和营卫，起到健身、防病治病的作用。



养生保健艾灸常用的方法



◎保健灸常用艾条悬灸，艾炷直接灸、间接灸亦可。

◎根据体质情况及所需的养生要求选好穴位，将点燃的艾条或艾炷对准穴位，使局部感到有温和的热力，以感觉温热舒适、能耐受为度。艾灸时间可在3~5分钟，最长到10~15分钟。

◎保健灸时间可略短，病后康复施灸时间可略长。

◎春、夏二季，施灸时间宜短，秋、冬宜长。

◎四肢、胸部施灸时间宜短，腹、背部位宜长。

◎老人、妇女、儿童施灸时间宜短，青壮年时间可略长。

◎施灸的时间，传统方法多以艾炷的大小和施灸壮数的多少来计算。实际应用时，可据体质强弱而选择。

养生保健艾灸常用的八大穴位



足三里

定位：在外膝眼下3寸，胫骨前缘一横指处。

功用：常灸足三里，可健脾益胃，促进消化吸收，强壮身体，改善人的免疫功能，并对肠胃、心血管系统等有良好的调节作用。中老年人常灸足三里可预防中风。

灸法：温和灸、直接灸均可，时间可掌握在5~20分钟。此穴为养生保健要穴之一。



关元

定位：在腹正中线上，脐下3寸处。

功用：具有补肾益气的作用。

灸法：直接灸，每次5~7壮，或艾条温和灸10~20分钟，隔日1次。



神阙

定位：位于肚脐正中处。

功用：神阙为任脉之要穴，具有温阳益气、补肾健脾之功。

灸法：灸10~20分钟，灸时用温和灸或隔物灸法，如将盐填脐心上，置艾炷灸之，有益寿延年之功。艾灸此穴选择冬季为宜。



中脘

定位：在腹正中线上，脐上4寸处。

功用：为强壮要穴，具有健脾益胃、培补后天的作用。

灸法：一般可直接灸5~7壮，或艾条温和灸10~15分钟。



膏肓

定位：位于背部第4胸椎棘突下，旁开3寸处。

功用：常灸膏肓穴，有强壮作用。

灸法：艾条温和灸15~30分钟，或直接灸5~7壮。



命门

定位：位于后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中。

功用：具有补肾壮阳的作用。

灸法：温和灸15~30分钟，或隔姜灸3~5壮。



涌泉

定位：脚趾屈，在前脚掌中心凹陷处。

功用：有补肾壮阳，养心安神的作用。常灸此穴，可健身强心，有益寿延年之功效。

灸法：一般可用温和灸15~30分钟。



大椎

定位：俯伏坐位，在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

功用：手足三阳经之会，有固表屏风之功。

灸法：如体虚易感冒或哮喘，可每年夏天隔姜灸，或艾条温和灸20分钟，10~20次。



简易艾灸养生调理方

失眠 少寐

失眠，指无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足；又称入睡和维持睡眠障碍，为各种原因引起的入睡困难、睡眠深度不足或频度过短（浅睡性失眠）、早醒及睡眠时间不足或质量差等。由压力引起的情绪不安与紧张是失眠的最主要原因。

► 主穴：神门

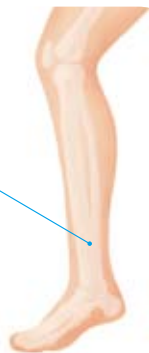
神门：在腕部，腕掌侧横纹外侧，腕屈肌腱的里侧凹陷处。



► 配穴：肾俞、三阴交

三阴交：在小腿内侧，足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

肾俞：在腰部，第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。



悬灸 神门

- **艾灸方法**：悬灸，每次10~20分钟，每日睡前1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可进行下一个疗程。
- **取穴原理**：人的睡眠由心神控制，导致失眠的原因很多，但多以心为主。因此，睡眠不安时，主穴选用手少阴经的神门穴。若其他症状不明显，单取神门即可。此穴对于治疗失眠、多梦、神经衰弱比较有效，对戒烟戒酒产生的戒断症状也有帮助，是调养神志的重要穴位。



灸法 肾俞、三阴交

- **艾灸方法①**：艾炷直接灸神门、肾俞，每次3壮或10分钟。兼症消失后继续2~3次即可停止。
- **取穴原理**：夜尿频繁，少则3次，多则5次以上，而不能安稳睡眠。这种情况尤以老年人多见，通常由于肾气衰减所致。肾俞穴能滋阴补肾，可作为失眠配穴。
- **艾灸方法②**：艾炷悬灸神门、三阴交，每次3壮或10分钟。兼症消失后继续2~3次可停。
- **取穴原理**：失眠伴有头晕、耳鸣、腰酸背痛、口干少唾液、手足心热及盗汗等多为阳气上亢所致，可配三阴交穴以滋阴降火。



生活调理方

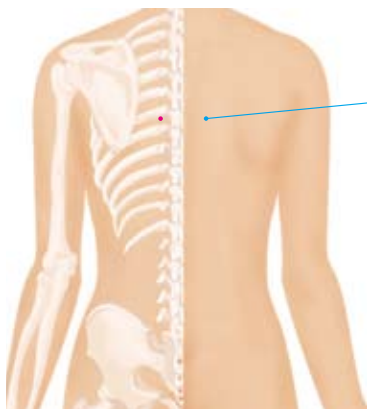
预防失眠小妙招

1. 避免精神过度紧张，保持良好心态。
2. 生活尽量有规律，做到作息有条理。
3. 保持适当运动，防止失眠。每天早晚适当运动，如散步、慢跑、打太极拳等，使精神放松。

健忘失神

健忘是指记忆力差、遇事易忘的症状。健忘的原因是多样的，最主要是因为年龄。此外，健忘的发生还有外部原因，持续的压力和紧张会使脑细胞产生疲劳，从而使健忘症恶化；过度吸烟、饮酒、缺乏维生素等也可以引起暂时性记忆力恶化。

► 主穴：心俞



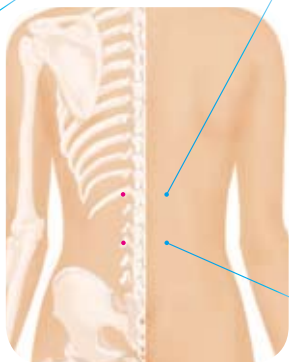
心俞：在背部，第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

► 配穴：神门、脾俞、肾俞、气海

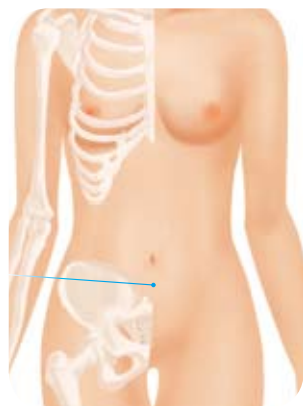
神门：在腕部，腕掌侧横纹外侧，腕屈肌腱的里侧凹陷处。



脾俞：在背部，第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。



气海：在下腹部，前正中线上，脐中下1.5寸。



肾俞：在腰部，第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

灸法 心俞

- **艾灸方法**：悬灸，或艾炷直接灸，每次10~20分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理**：健忘以虚为主。病机是心失所养，导致心脉血亏气乱，心主神志，所以出现健忘。如果年龄正当青壮年，偶然出现健忘，独取心俞即可，待症状消失或明显缓解后就可以停止治疗。



悬灸 神门、脾俞、肾俞、气海

- **艾灸方法①**：神门悬灸，每次10~20分钟。疗程与心俞相同。
- **取穴原理**：健忘症状略重的，可增加有补益心气之功效的神门，以加强疗效。
- **艾灸方法②**：心俞配脾俞、肾俞、气海。悬灸，每次10~15分钟，疗程与心俞相同。
- **取穴原理**：年老体弱或多年健忘失眠的患者，大多伴有食欲不振、形体疲惫、面色萎黄、腰酸腿软等症状。这种情况一方面需益肾以培补元气，另一方面需补脾以促进饮食营养的吸收运化。在灸心俞的同时灸脾俞、肾俞、气海。



生活调理方

防止健忘的生活方式

勤于用脑。勤奋的工作和学习往往可以使人的记忆力保持良好的状态。中老年人经常看新闻、电视、电影，听音乐，下象棋、围棋，可以使大脑精力集中，脑细胞处于活跃状态，从而减缓衰老。

保持良好情绪。良好的情绪有利于神经系统与各器官、系统的协调统一，使机体的生理代谢处于最佳状态，从而反馈性地增强大脑细胞的活力，对提高记忆力颇有裨益。

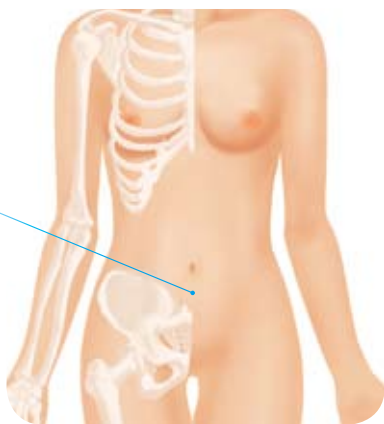
经常参加体育锻炼。体育运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程，能促进脑细胞代谢，使大脑功能得以充分发挥，延缓大脑老化。

周身乏力

乏力是一种非特异性的症状，可能是某些疾病的早期症状或预警信号；也可能是生理性的，如过度劳累等。乏力主要是患者的自我感受，有一定的主观性，主要是与平时的日常活动相比得出的，如平时可以上三层楼不累，现在上一层楼即感气喘、双腿发软、懒动等。

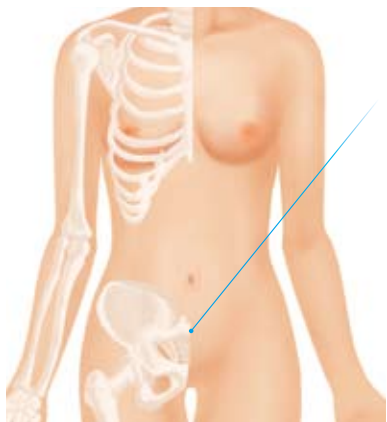
► 主穴：气海

气海：在下腹部，前正中线上，脐中下1.5寸。

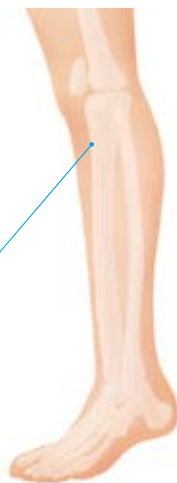


► 配穴：关元、足三里

关元：腹正中线上，脐下3寸。



足三里：在小腿前外侧，外膝眼下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。



灸法 气海

- **艾灸方法：**悬灸、艾炷直接灸或隔附子灸，每次10~20分钟。每日1次，饭后1小时即可开始。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**气海具有比较明显的强健体质的作用，是养生保健的重点穴位之一。三种灸法的疗效比较，艾炷直接灸强于悬灸，隔附子灸更强于直接灸。如果仅是轻微的疲倦乏力，一般悬灸即可。



悬灸 关元、足三里

- **艾灸方法：**悬灸关元、足三里，每次10~20分钟。
- **取穴原理：**关元可以培补元气，导赤通淋；而足三里是一个强壮身心的大穴，艾灸足三里有调节机体免疫力、增强抗病能力、调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪的作用。两穴配合气海，可有效改善周身乏力的症状。



生活调理方

周身乏力的诱因

1. 频繁吐泻和大量用利尿剂者会因血钾低而感到全身无力，但血钾过高患者也会感到周身软弱，故需验血鉴别。
2. 糖尿病是最常导致乏力的疾病。患者由于糖代谢失常等原因，很容易感觉疲乏、虚弱无力，且有口渴、消瘦、多食、多尿等症状。
3. 贫血也易引起疲乏。
4. 慢性肾炎患者也常感疲倦和乏力。
5. 患有肠胃炎者易有周身乏力症状。
6. 盐中的钠能加强神经肌肉的兴奋性，故体力劳动者饮食太淡易致疲劳。
7. 体力或脑力劳动者感觉疲乏是正常的生理现象，但稍微劳作后即感疲乏则需重视。

急躁易怒

急躁易怒虽然不是病，但从中医角度讲，则是“未病之病”和“欲病之病”。症状表现为心慌、烦躁、失眠多梦、口舌生疮、口渴、小便短赤等，情况严重者，还有可能恶化成中风、高血压、精神分裂症等疾病。

主穴：太冲、行间

太冲：在足背侧，第1跖骨间隙的后方凹陷处。



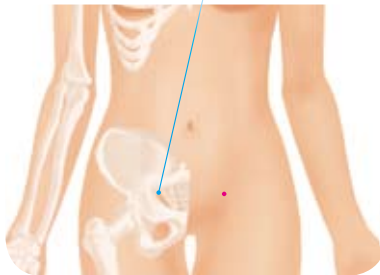
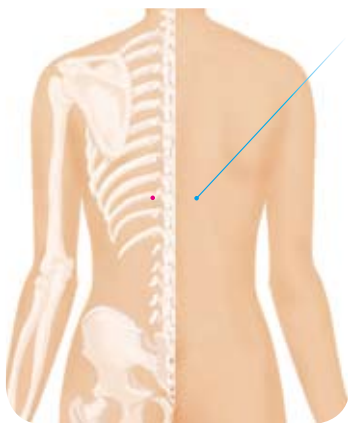
行间：在足背侧第1、2趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处。

配穴：肝俞、归来、三阴交

肝俞：在背部，第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

三阴交：在小腿内侧，足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

归来：在下腹部，脐中下4寸，距前正中线2寸。



灸法 太冲、行间

- **艾灸方法**：悬灸或艾炷直接灸，每次3~5壮或5~15分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。本节所用穴位以及兼症配穴，孕妇忌用。
- **取穴原理**：急躁易怒多源于肝火上炎或肝阳上亢。肝火上炎，为肝的阳气升发太过；肝阳上亢多为肝阴不足阴不制阳，肝之阳气升浮亢逆所致。太冲与行间都为足厥阴肝经穴，对于泻肝之虚火或实火都有较好的疗效，可以起到疏肝解郁的作用。



灸法 肝俞、归来、三阴交

- **艾灸方法①**：灸太冲、行间效果不够理想者，可以加灸肝俞。灸法同太冲、行间一致，灸时先灸太冲与行间，然后灸肝俞。
- **取穴原理**：肝俞有疏肝利胆、降火退热、疏肝理气、行气止痛等功效，配合使用可增强疗效。
- **艾灸方法②**：女性兼有经期或经前症状，月经周期或经量、经色异常者，加灸归来、三阴交。先灸太冲与行间，然后灸归来和三阴交，后两个穴位顺序不限。悬灸，或艾炷直接灸，每次10~20分钟。
- **取穴原理**：归来、三阴交都是具有养血调经功能的穴位，配合使用效果极佳。



生活调理方

急躁易怒食疗方

佛手玫瑰茶：佛手10克，玫瑰花、薄荷各5克，用沸水冲泡代茶饮。

夏枯草菊花茶：夏枯草8克，金银花、菊花各10克，用沸水泡。

决明子槐花茶：决明子20克，枸杞子10克，菊花、槐花、绿茶各5克，用沸水泡。

茯苓薄荷茶：佛手、茯苓、陈皮各10克，薄荷5克，用沸水泡。

抑郁 消沉

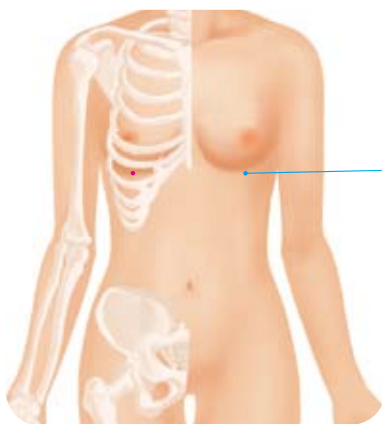
主要表现为情绪低落，不愿与人接触，回避刺激，长期没有体验快乐的能力或缺乏快感，自责内疚，焦虑或反应迟钝，缺乏决定能力、专注力，并伴有失眠、食欲减退、月经不调等。

► 主穴：内关



内关：在前臂掌侧正中，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

► 配穴：期门



期门：在胸部，乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。

悬灸 内关

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**内关有疏导水湿、宁心安神、理气镇痛的功效，对治疗抑郁导致的失眠、焦虑、健忘等症状尤其有效。



悬灸 期门

- **艾灸方法：**悬灸期门，每次10~20分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**期门有健脾疏肝、理气活血的功效。艾灸期门或在灸内关基础上加灸期门对兼有急躁、容易情绪化、比较明显的月经异常或经期症状变化的女性患者有很好的疗效。



生活调理方

抑郁食疗方

1. 百合糖水汤：百合100g，加清水500ml，文火煮至熟烂后加糖适量，分两次服食。百合甘苦微寒，能清心安神，治疗心烦不安、失眠多梦效果极佳。
2. 甘麦大枣汤：浮小麦60g，甘草20g，大枣15枚（去核），将浮小麦、大枣淘洗浸泡，入甘草同煎煮，待浮小麦、大枣熟后去甘草、小麦，分两次吃枣喝汤。此方为汉代名医张仲景名方，虽用药普通，但养心安神功效显著。
3. 茶叶加酸枣仁：每天早晨8时以前，取绿茶15g，开水冲泡两次，饮服，8点以后不再饮茶；同时将酸枣仁炒熟后研成粉末，每晚临睡前取10g，用开水冲服。连续服用3至5天，即可见效。

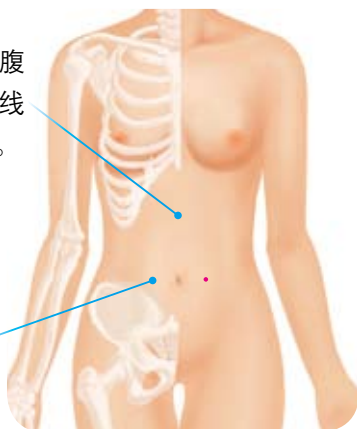
食欲不振 消化不良

表现为断断续续的上腹部不适或疼痛、饱胀、暖气等。引起消化不良的原因很多，包括胃和十二指肠部位的慢性炎症，使食管、胃、十二指肠的正常蠕动功能失调等。

► 主穴：中脘、足三里、天枢

中脘：在上腹部，前正中线上，脐中上4寸。

天枢：在腹中部，距脐中2寸。



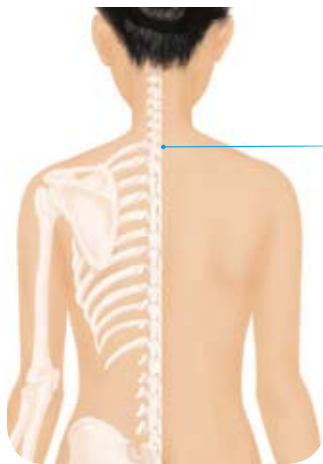
足三里：在小腿前外侧，外膝眼下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。



► 配穴：大椎、太冲

大椎：在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

太冲：在足背侧，第1跖骨间隙的后方凹陷处。



灸法 中脘、足三里、天枢

- **艾灸方法**：悬灸，或艾炷直接灸，或隔姜灸，每次10~20分钟。每日一次，饭前半小时结束治疗。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理**：艾灸中脘穴可以防治胃痛、腹痛、腹胀、反胃、恶心、呕吐、泛酸、食欲不振及泄泻等消化系统的胃肠功能紊乱，灸足三里可温阳补虚。中脘、足三里、天枢配穴连灸可理脾胃，调气血，助消化，补虚弱，加强消化系统功能。



灸法 大椎、太冲

- **艾灸方法①**：食欲不振兼有外感风寒的症状，如自觉皮肤发紧、怕冷、咳嗽咽痛、鼻流清涕等，可配大椎。悬灸，火力可以稍重，10~15分钟。先灸大椎，然后灸中脘等穴位。外感症状消失就停止大椎穴的治疗。
- **取穴原理**：大椎有清热解表的功效，作为配穴效果极佳。
- **艾灸方法②**：食欲不振兼有情志症状，如日间心情压抑，或精神紧张，可配太冲。悬灸或艾炷直接灸，3~5壮或5~15分钟。先灸太冲，然后灸中脘等穴位。情志症状明显缓和或消失后，可以继续3~5次。
- **取穴原理**：太冲有平肝泄热、清利下焦的功效，配用对治疗病症有很好的疗效。



生活调理方

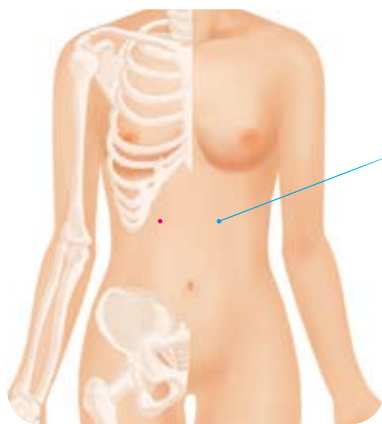
消食方

若有消化不良的不适症状时，可在饭后食用3~4个洗净的生山楂，或者取200克生山楂洗净，加清水煮汁饮用。坚持食用，有健胃消食的功效。

烧心 反酸

烧心是一种位于上腹部或下胸部的烧灼样疼痛感，同时伴有反酸的症状。最常见的原因是由于进食过快或过多，或者进食某些特定的食物，如酒、辣椒等，以上原因都能引起烧心反酸。

► 主穴：梁门

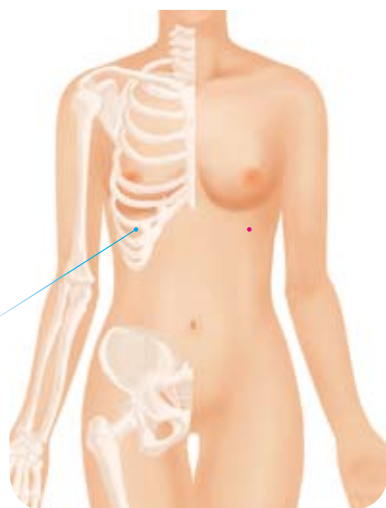


梁门：在上腹部，脐中上4寸，距前正中线2寸。

► 配穴：梁丘、日月



梁丘：屈膝，在大腿前面，髌前上棘与髌底外侧端的连线上，髌底上2寸。



日月：在上腹部，乳头直下，第7肋间隙，前正中线旁开4寸。

悬灸 梁门

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟，每日一次。5~7天为一个疗程。
- **取穴原理：**烧心反酸多为胃阴不足，加之肝胆热盛。治疗时以养胃阴为基础，配合清泻肝胆火热。梁门是治疗胃病反酸的特效穴位，效果非常明显。梁门是足阳明胃经在胃部循行的重点穴位之一，可调理经气，温煦局部。



悬灸 梁丘、日月

- **艾灸方法：**治疗时先灸梁门，再灸梁丘，最后灸日月。灸疗时各个穴位的感受以温热为度，其中日月的感受可以稍重，适当加大一些火力。症状明显缓解之后，一般就可以停止治疗。如果希望进一步巩固疗效，可以在症状明显缓解后，再继续灸3~5次。
- **取穴原理：**梁丘是胃经郄穴，重在调理胃阴；日月是胆之募穴，对呕吐、吞酸、呃逆等胆府病，以及胁痛等都有很好的疗效。三个穴位配合，各有特长，又能相互协调，有养胃阴，调胃气，清胆热的效用。



生活调理方

治疗烧心反酸，重在胃部调养

要治好反酸烧心，关键是调养胃。根据中医研究，烧心要从胃肠消化系统中进行调养，一般提倡胃病“三分治，七分养”。

烧心反酸者宜食含碱成分的食物，如乳类、血、酱油、菠菜、油菜、卷心菜等新鲜蔬菜与水果；而少食含酸的食物，如豆类、花生、醋、油脂食品等；宜食低脂、低糖食物，高脂和甜食均能引起胃酸分泌增加。避免摄入刺激胃酸增加的调味品，如辣椒、咖啡、芥末等；宜以面食为主，面食能稀释胃酸，其中的碱还能中和胃酸，牛奶、豆浆、粥类等能稀释胃酸、保护胃黏膜。

风火牙痛

风火牙痛主要表现为牙龈红肿、淋巴肿痛、牙根钻心疼、牙齿碰不得，远远超过蛀牙和牙周炎引起的痛苦，一般伴有舌苔黄厚、口苦、发烧、便秘或大便不畅等全身症状，一般服用中成药中的去火药效果佳。

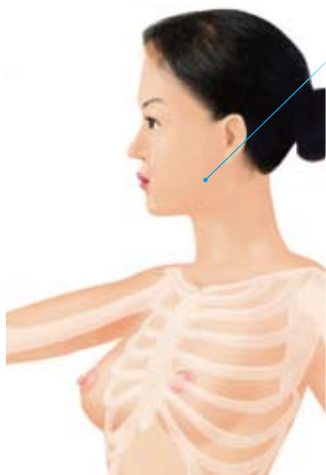
主穴：合谷

合谷：在手背，第1、2掌骨间，第2掌骨桡侧的中点处。



配穴：颊车、足三里

颊车：在面颊部，下颌角前上方约一横指（中指），当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。



足三里：在小腿前外侧，外膝眼下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。



悬灸合谷

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟，每日1~2次。症状消失或明显减轻即可。
- **取穴原理：**风火牙痛，多为实证、急症。胃络于龈，阳明伏火与风热之邪相搏，风火循经上炎而致牙齿疼痛。一般以祛风泻火，通络止痛为治疗原则。合谷是止痛验穴，又是面部疾患常用穴。



灸法颊车、足三里

- **艾灸方法：**单用合谷效果不明显，可加用颊车、足三里。颊车悬灸，每次5~10分钟。足三里艾炷直接灸，重灸(感觉较烫，不容易忍耐的时候才更换艾炷，如果不希望留下瘢痕可以使用悬灸法)，每次10~20分钟。
- **取穴原理：**两个都是足阳明胃经的穴位，并且颊车距离牙周很近，对牙周局部有活血通络的作用。足三里是胃经“合穴”(具有特殊功效的穴位)，重灸可以泻胃火。



生活调理方

牙齿疼痛自疗法

叩齿法：清晨起床后，闭口，上下齿叩击300下，同时将唾液分3次咽下；每次小便前叩齿36下。坚持3个月，能使牙痛不再复发。

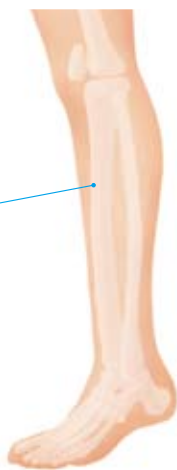
敷药法：将牛黄解毒片碾成粉，用清水稀释，棉条沾湿，敷在齿上。

口中 异味

口中异味形成的根本原因在于人体的免疫力降低，造成人体内脏功能失调，难以平衡和抑制产生异味化合物气体的病原微生物。而中医认为，引发口中异味的主要原因是胃热、胃阴耗伤而导致虚热内生、胃阴受损、津液不足。同时，脾虚气滞、寒热互结也可导致口中异味。

► 主穴：上巨虚

上巨虚：在小腿前外侧，足三里下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。



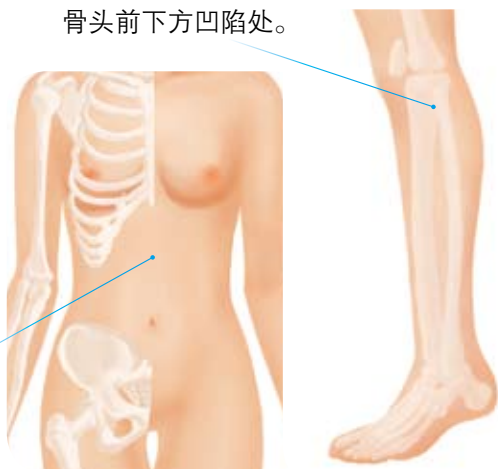
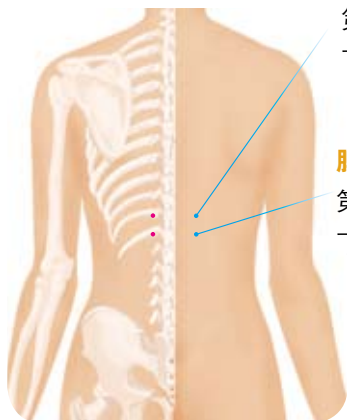
► 配穴：脾俞、中脘、胆俞、阳陵泉

胆俞：在背部，第10胸椎棘突下，旁开1.5寸。

阳陵泉：在小腿外侧，腓骨头前下方凹陷处。

脾俞：在背部，第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

中脘：在上腹正中线上，脐中上4寸。



灸法 上巨虚

- **艾灸方法**：悬灸或隔蒜灸，每次10~20分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理**：口中的气味并不是来自于口腔，而是来自于胃。口臭多属于胃经郁热。因此，治疗应从胃热入手，通过灸上巨虚通调胃经气机，使胃经脉气畅达，上下通顺。气机通畅，则郁热能消，腐败之气自然会减少或消除。隔蒜灸则是在调动上巨虚穴位功能的基础上，利用蒜的药性除腥去秽，加强功效。



灸法 脾俞、中脘、胆俞、阳陵泉

- **艾灸方法①**：自觉口中发甜或发黏，灸脾俞、中脘。两穴先后顺序自由。隔蒜灸，每次3壮或10分钟。
- **取穴原理**：这类情况多属于脾虚，可以灸中脘、脾俞。
- **艾灸方法②**：自觉口中发苦或发酸，灸胆俞、阳陵泉。阳陵泉悬灸(重灸)，或艾炷直接灸，每次3~5壮，或10~20分钟。先灸阳陵泉，再灸胆俞。
- **取穴原理**：自我感觉口中发苦、发酸多属于肝胆有热，可以灸胆俞、阳陵泉。



生活调理方

吃去口腔异味

香芹这种植物最有助于消除口中的异味，尤其是烟味。

喝酸奶可以降低口腔中的硫化氢含量，这也是引起口腔异味的原因之一。

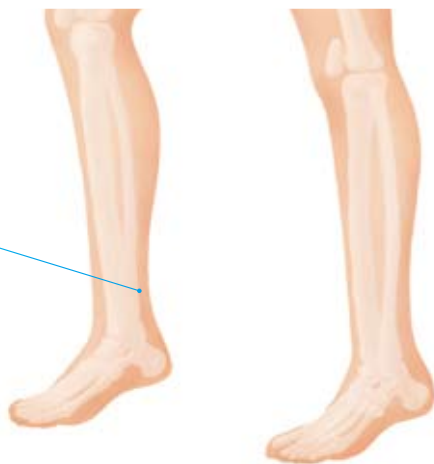
多吃含维生素C的食物，如柑橘、西瓜等，能使口腔形成一个不利于细菌生长的环境，使口气清新。

多汗盗汗

在清醒状态下出汗，称为“自汗”；在睡眠中出汗，称为“盗汗”。“盗”有偷的意思，用盗贼每天在夜里鬼祟活动来形容每当人们入睡或刚一闭眼而将入睡之时汗液像盗贼一样偷偷泄出来的情形。

主穴：复溜

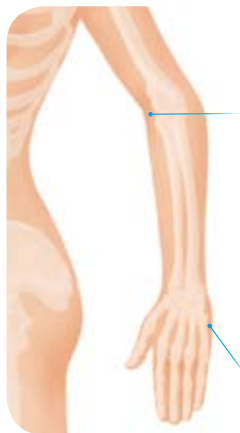
复溜：在小腿内侧，脚踝内侧中央上二指宽处，胫骨与跟腱间。



配穴：肺俞、尺泽、后溪



肺俞：在背部，第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。



尺泽：肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

后溪：在手掌尺侧，微握拳，手小指关节（第5掌指关节）后的掌横纹头。

灸法 复溜

- **艾灸方法**：悬灸，每次10~20分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理**：症状较轻的患者独灸复溜就可见效。如果效果不好，可以在复溜的基础上根据病症不同再增加相应的穴位，与复溜配合治疗。



悬灸 肺俞、尺泽、后溪

- **艾灸方法①**：悬灸，每次5~10分钟。初期先以复溜配肺俞，3~5次之后疗效不满意，再增加尺泽。每次先灸复溜，再灸肺俞，最后灸尺泽。
- **取穴原理**：多汗自汗兼有气短、乏力等症，病机大多为肺气虚，可在灸复溜的基础上加灸肺俞、尺泽。
- **艾灸方法②**：配后溪，悬灸，每次10~15分钟，疗程与复溜相同。先灸复溜，再灸后溪。
- **取穴原理**：盗汗多为阴虚，治疗需以滋养肾阴为主。复溜有比较强的滋肾阴作用。治疗盗汗时一般不需要另加滋肾阴的穴位，但可以在灸复溜的基础上加灸后溪。后溪治疗盗汗有独到疗效。



生活调理方

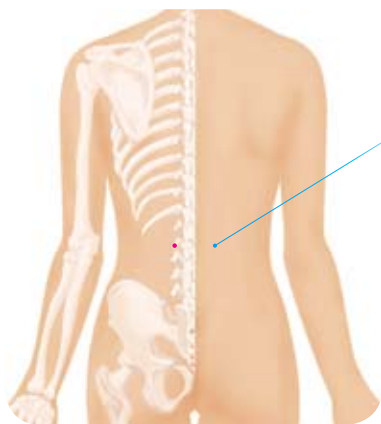
自汗盗汗食疗方

1. 羊肉50克，生姜10克，大枣7枚。羊肉洗净切块，加入姜枣煨汤，熟后吃肉喝汤，每日1剂。用于自汗。
2. 猪瘦肉50克，浮小麦、黑豆各30克。瘦猪肉洗净切块，加入浮小麦与黑豆煮熟，吃肉和豆、喝汤，每日1剂。用于自汗。
3. 粳米50克，白木耳15克，冰糖10克，共同煮粥吃，每日1剂。用于盗汗。
4. 红枣50克（去核），浮小麦30克，煎汤，吃枣喝汤，每日1剂。用于盗汗。

肥胖

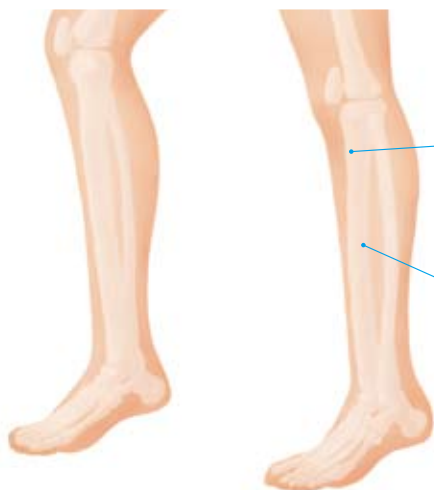
肥胖是因过量的脂肪储存，使体重超过正常标准20%以上的营养过剩性疾病。肥胖症会引发高血脂、高血压、冠心病、脑血栓、糖尿病等多种疾病。根据身高，按体重质量指数[体重(千克)/身高(米)的平方]衡量体重是否超标，指数超过24为肥胖。

► 主穴：三焦俞



三焦俞：在腰部，第1腰椎棘突下，旁开1.5寸。

► 配穴：丰隆、足三里



足三里：在小腿前外侧，外膝眼下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

丰隆：在小腿前外侧，外踝尖上8寸，距胫骨前缘二横指（中指）。

悬灸 三焦俞

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。隔日一次，10次为一个疗程。感觉以温热为度。建议每月一个疗程，连续治疗六个月。
- **取穴原理：**肥胖是由于消耗不足，也就是身体对饮食营养的消耗功能没能充分调动起来而引起的。中医的治疗方法是通三焦，鼓动全身气血的输布耗散。



悬灸 丰隆、足三里

- **艾灸方法：**悬灸，每穴每次10~20分钟。隔日一次，10次为一个疗程。治疗时先灸三焦俞，再灸足三里，最后灸丰隆。
- **取穴原理：**中医认为身体不需要的多余有形物质多属痰湿。这不仅指赘肉，还包括血液中异常增高的血脂。所以，相应的治疗方法就是调动脾胃功能，祛除痰湿。通过灸足三里、丰隆，可调动脾胃功能，祛除痰湿。



生活调理方

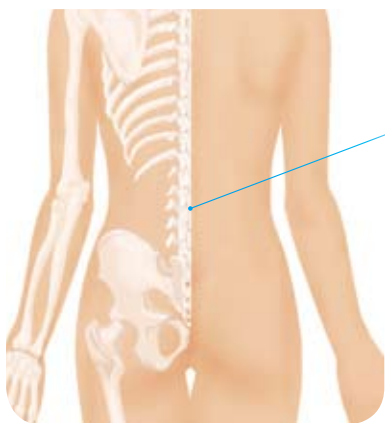
有效减肥靠运动

减肥最有效的运动就是有氧运动。有氧运动能够帮助人们燃烧脂肪，提高新陈代谢。平时可多做些户外健身运动，尤其是体能消耗较多的运动，例如慢跑、爬山、快步走、球类活动、游泳等。每次运动最好一次持续做完，中间不要停止，且每次运动消耗热量须达300千卡。通常这种运动量会使人心跳加快、流汗，能提高人体的新陈代谢率，但效果最多保持两天。因此运动最重要的是要持之以恒。

免疫力低下

免疫力低下最直接的表现就是容易生病。这是因为各种原因使免疫系统不能正常发挥保护作用，在此情况下，人体极易招致细菌、病毒、真菌等感染。

► 主穴：命门

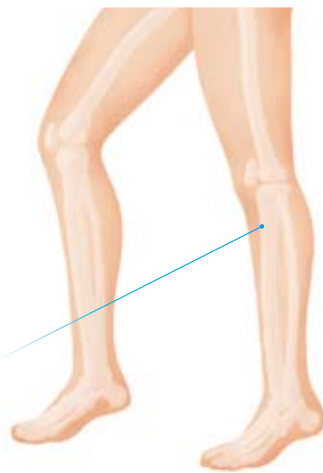


命门：在腰部，后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中。

► 配穴：大椎、足三里



大椎：在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。



足三里：在小腿前外侧，外膝眼下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

灸法 命门

- **艾灸方法：**隔姜灸或悬灸，每次10~20分钟。隔日一次，10次为一个疗程，每月一个疗程。治疗时，首先推荐隔姜灸。如果不方便使用隔姜灸，也可以使用悬灸法。悬灸法的灸感以温热为度，可以稍重一些。
- **取穴原理：**命门为十二经之主，有固本培元的功用，艾灸此穴可增补肾气，防治精力衰退，提高免疫力。



灸法 大椎、足三里

- **艾灸方法：**悬灸，火力可以稍重，或隔姜灸，每次10~15分钟。隔日1次，10次为一个疗程。
- **取穴原理：**大椎有清热解表的功效，足三里被誉为“保健防病第一穴”，有健脾和胃、通经活络的功效。两穴作为配穴，可增强体质，加强人体免疫功能。



生活调理方

增强免疫力小窍门

借助睡眠：良好的睡眠可使体内的两种淋巴细胞数量明显上升。睡眠时人体会产生一种称为“胞壁酸”的睡眠因子，可使白血球增多，巨噬细胞活跃，肝脏解毒功能增强，从而消灭侵入的细菌和病毒。

保持乐观情绪：巨大的心理压力会导致对人体免疫系统有抑制作用的荷尔蒙成分增多，所以容易受到感冒或其他疾病的侵袭，而乐观的态度可以维持人体处于一个最佳状态。

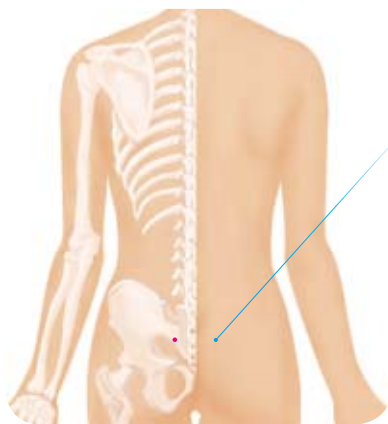
参加运动：每天运动30~45分钟，每周5天。持续12周后，免疫细胞数目会增加，抵抗力也相对增加。运动时只要做到心跳加速即可。

补充维生素：每天适当补充维生素和矿物质。身体抵抗外来侵害的干扰素及各类免疫细胞的数量与活力都和维生素及矿物质有关。

解酒 戒酒

醉酒是由于一次摄入过量的酒精或酒类饮料，引起中枢神经系统由兴奋转为抑制状态，并对肝、肾、胃、脾、心脏等人体重要脏器造成不同程度的伤害。保护身体健康，要有节制地喝酒，不过量，不酗酒，甚至要戒酒。

► 主穴：膀胱俞、中极

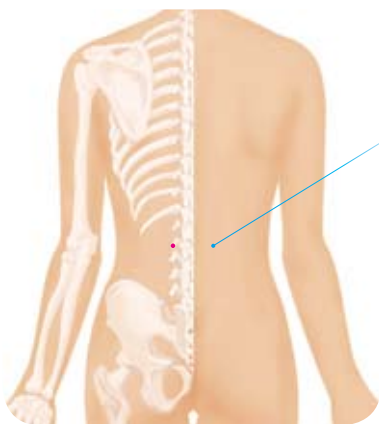


膀胱俞：在骶部，
骶正中嵴旁1.5寸，
平第2骶后孔。



中极：在下腹部，前
正中线上，脐中下4
寸。

► 配穴：三焦俞



三焦俞：在腰部，
第1腰椎棘突下，旁
开1.5寸。

悬灸 膀胱俞、中极

- **艾灸方法：**悬灸，每穴每次10～15分钟。
- **取穴原理：**在解酒与戒酒的调理中，主要原则利膀胱，使酒气从小便输出。因此选膀胱俞作为治疗主穴，有很好的疗效。



悬灸 三焦俞

- **艾灸方法：**悬灸，每次10～15分钟。治疗时先灸三焦俞，再灸膀胱俞，最后灸中极。
- **取穴原理：**三焦俞、膀胱俞、中极配合使用，有调理三焦、收摄酒气、通利脏腑的功效。



生活调理方

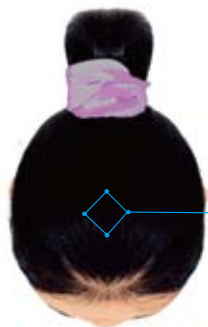
酒后忌饮茶

李时珍在《本草纲目》中记载，酒后饮茶伤肾，腰腿坠重，膀胱冷痛，兼患痰饮水肿。现代医学研究也指出，茶水会刺激胃酸分泌，胃黏膜更容易受到酒精损伤；同时，茶水中的茶碱和酒精一样，会导致心跳加速，从而加重心脏负担。

戒烟

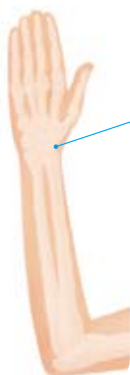
吸烟是癌症、心脏病和脑血管病三大病症的主要成因。它降低了人体的免疫力，同时又可能诱发多种疾病，对个体健康危害极大。也正由于如此，现在戒烟越来越重要。

► 主穴：四神聪



四神聪：在头顶部，百会穴前后左右各1寸，共4穴。

► 配穴：太渊



太渊：在腕掌侧横纹桡侧，桡动脉搏动处。

悬灸 四神聪

- **艾灸方法：**悬灸，5天为一个疗程，间隔2天可行下一个疗程。四神聪为4个点，每次4个点都要灸到，可以平均分配，顺时针或逆时针依次进行，总计时间10~15分钟。
- **取穴原理：**在戒烟治疗中，主要应该做到清醒髓海，调动肺气。灸四神聪的主要作用是清醒髓海，一是清除烟毒在脑中所成的依赖作用，二是清醒神志，减轻戒烟时出现的注意力不集中、记忆力衰退、反应变慢等症状。



悬灸 太渊

- **艾灸方法：**悬灸，每次15~25分钟。5天为一个疗程，间隔2天可行下一个疗程。具体治疗时，先灸四神聪，后灸太渊。
- **取穴原理：**灸太渊的主要作用是调动肺功能，清理修复吸烟对肺脏所造成的损害。



生活调理方

戒烟小窍门

1. 两餐之间喝6~8杯水，促使尼古丁尽快排出体外。
2. 每天洗温水浴，忍不住烟瘾时可立即淋浴。
3. 饭后进行户外散步，做深呼吸15~30分钟。
4. 可吃些含B族维生素的食物，例如黑麦面包、土豆、核桃、榛子、牛奶、菜花、西红柿等，能安定神经。
5. 将大部分时间花在图书馆或其他不准抽烟的地方。
6. 用戒烟省下的钱给自己买一份小礼物。

头痛 头晕

许多疾病均可引起头痛头晕，它可分为外感和内伤两大类。外感多因感受风、寒、湿、热等外邪，而以风邪为主；内伤与肝、脾、肾三脏有关。

► 主穴：百会



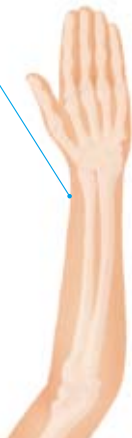
百会：在头部，前发际正中直上5寸，或两耳尖连线的中点处。

► 配穴：涌泉、行间、太冲、列缺

涌泉：脚趾屈，在前脚掌中心凹陷处定位。



列缺：在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸处。



太冲：在足背侧，第1跖骨间隙的后方凹陷处。



行间：在足背侧，第1、2趾间的后方赤白肉际处。

悬灸百会

- **艾灸方法**：悬灸，可用纸板等隔开头发10~20分钟。每日1次，5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理**：百会为头痛头晕效穴。通过灸百会可以疏阳开泄，镇痛止晕。



生活调理方

冰敷

往塑料袋中加入适量冰块，并用橡皮筋将口系上，用毛巾裹起，敷在头痛处，能使扩张的血管收缩，同时也能让身体变得轻松。

悬灸涌泉、行间(或太冲)、列缺

- **艾灸方法①**：涌泉悬灸，每次20~30分钟，火力可以稍重。疗程与百会相同，或者在头痛头晕症状消失或明显减轻后，停止灸百会，但继续灸涌泉1~2个疗程。行间或太冲悬灸，每次10~20分钟，配合涌泉进行，疗程与涌泉相同。灸法顺序为先灸百会，再灸涌泉，最后灸太冲或行间。
- **取穴原理**：另有头晕头痛属于长期的慢性症状，反复多发。这类情况大多属于阴虚阳亢，也就是肾阴不足，肝阳上亢，治疗时仅仅取百会穴还不够，虽可镇痛止晕，但疗效不稳定。因此需要增加相应的穴位滋肾阴潜肝阳，以求标本兼治。一般可加涌泉、行间(或太冲)。行间与太冲两个穴位，可以任选其一。从功效上讲，头痛伴有眼痛酸胀或视物模糊的，加行间更好；以头晕为主，没有眼部症状和上火症状的，可选太冲。
- **艾灸方法②**：列缺悬灸，每次10~20分钟，每日1~3次。可缓解感冒引发的头痛。
- **取穴原理**：列缺有舒筋活络、利水通淋的功效，作为配穴效果极佳。

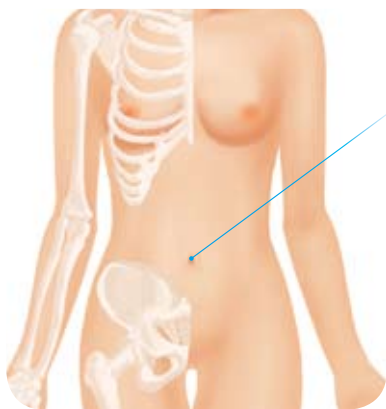


轻微水肿

水肿是机体细胞外液中水分积聚所致的局部或全身肿胀，水肿与身体很多器官的病变有关。引起水肿的病因很多，复杂多变，自身所处的环境、生活方式、行为动作等都可能引起水肿。

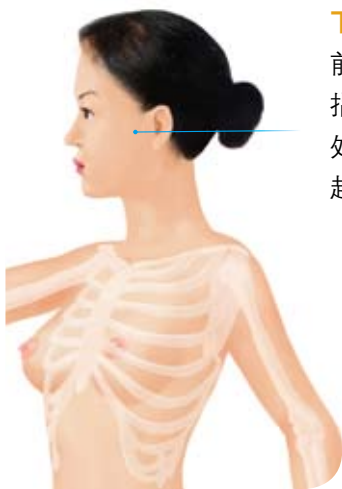
中医认为，如果出现与肾有关的经络不调，就会引起水肿。

主穴：神阙



神阙：在腹中部，脐中央。

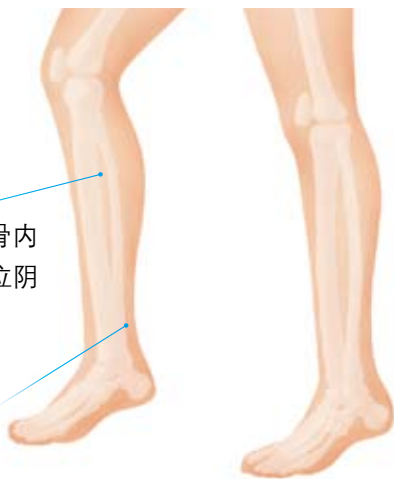
配穴：下关、地机、复溜



下关：在面部耳前方，耳前一横指，颧弓下陷处，张口时隆起，闭口取穴。

地机：小腿内侧，胫骨内侧髁后下方凹陷处定位阴陵泉，下取3寸即是。

复溜：在小腿内侧，太溪（内踝尖与跟腱的凹陷处）直上2寸，跟腱的前方。



悬灸神阙

- **艾灸方法**：悬灸，每日1次，每次10~30分钟。5天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理**：轻度水肿一般是暂时性的，多因近期身体功能失调，或者偶感风寒湿邪(如夜间睡眠过晚，或饮酒等)。对于这类情况，灸神阙即可促进身体的自我调整功能。



悬灸下关、地机、复溜

- **艾灸方法①**：头面水肿，加下关。先灸神阙，再灸下关。症状消失或明显减轻就可以停止灸此穴。如果在治疗过程中感觉不适，或者症状有加重趋势，应立即停灸此穴，并向医师咨询。
- **取穴原理**：下关有消肿止痛、疏风清热、通利关窍的功用，对头面部消肿止痛效果极佳。
- **艾灸方法②**：下肢水肿，加地机，或加复溜。悬灸，每次10~20分钟。先灸神阙，再灸地机、复溜，疗程与神阙相同。
- **取穴原理**：地机健脾渗湿、调经止带，复溜补肾益阴、温阳利水。作为配穴，消除头面部水肿有显著疗效。



生活调理方

丝瓜皮水

取适量鲜丝瓜皮洗净，放入锅中，加适量清水煎后饮用，能消水肿，尤其对消四肢水肿的效果较好。

腹痛 腹泻

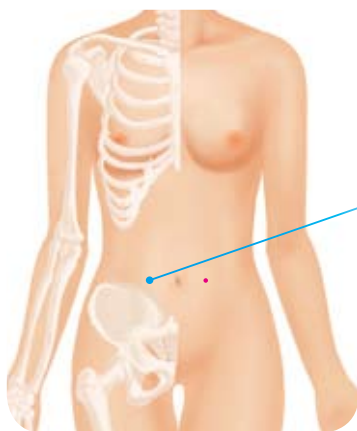
腹痛是指由于各种原因引起的腹腔内脏器的病变，表现为腹部的疼痛。腹泻是一种常见症状，是指排便次数明显超过平日习惯的频率，粪质稀薄，水分增加。腹泻常伴有排便急迫感、肛门不适、失禁等症状。

► 主穴：下巨虚



下巨虚：人体的小腿前外侧，足三里下6寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

► 配穴：天枢



天枢：在腹中部，距脐中2寸。

悬灸 下巨虚

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。每日1次，5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**下巨虚是手太阳小肠经下合穴，对于调整小肠运化吸收有独到疗效，选用下巨虚治疗泄泻在临床上非常普遍。



灸法 天枢

- **艾灸方法：**悬灸或艾炷直接灸，或隔附子灸。先灸下巨虚，再灸天枢，每次10~20分钟。每日1次，5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**选取天枢，一方面用于腹部气血的局部调整；另一方面是应用灸疗的“上下定位法”。上取天枢，下取下巨虚，两个穴位上下呼应，打通经络气血，使作用更强，并起到巩固疗效的作用。



生活调理方

日常治疗腹痛腹泻的小误区

误区一：吃消炎药消毒止泻

消炎药就是抗生素类药，只有感染时才能服用。如果用消炎药来治疗腹泻，人很容易发生药物不良反应，如损害肝肾功能、过敏、加重腹泻等副作用。

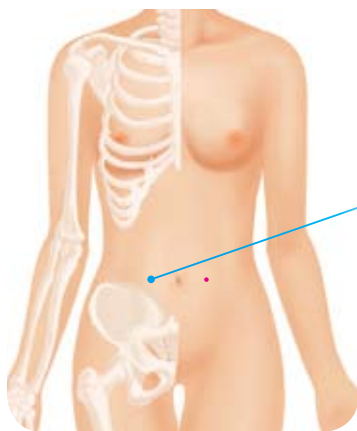
误区二：一旦止泻立即停药

随意停药会让胃肠道中的细菌在没有被完全“杀死”的情况下继续存活，而导致其“耐药”以及人体多次腹泻。一般腹泻症状缓解三四天后才可完全停药。

便秘 难解

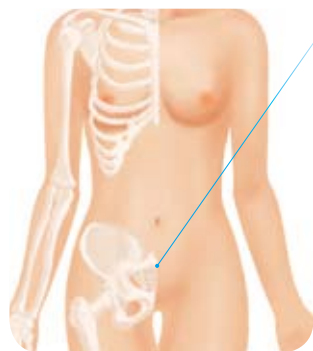
便秘是指大便干燥、排出困难，或者排便间隔时间较长，次数减少，经常3~5日或6~7日才能大便1次。部分患者还伴有头痛头晕、腹胀满疼痛、易怒等症状，甚至引发痔疮、肛裂。

► 主穴：天枢



天枢：在腹中部，距脐中2寸。

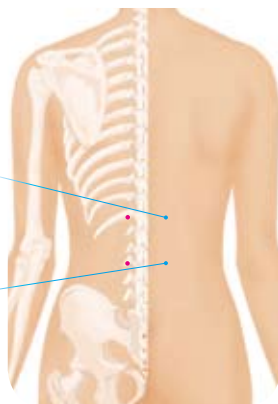
► 配穴：脾俞、关元、肾俞、照海



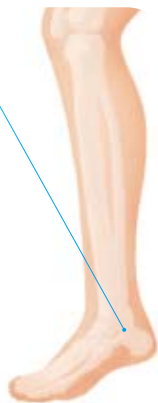
关元：在下腹部，前正中线上，脐中下3寸。

脾俞：在背部，第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

肾俞：在腰部，第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。



照海：在足内侧，内踝尖下方凹陷处。



灸法 天枢

- **艾灸方法**：悬灸，或艾炷直接灸，每次10~20分钟。每日1次，5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理**：天枢的作用在于调理，经过一段时间的治疗，使身体功能恢复正常。孕妇便秘的治疗不在本章范围之内，而且这里所介绍的有些穴位可能动摇胎气，因此孕妇忌用。



灸法 脾俞、关元、肾俞、照海

- **艾灸方法①**：便秘兼有消化不良，大便并不干硬结块，只是排便困难或者常常三五天才便有便意，多属于脾虚(气虚)，可配脾俞。先灸脾俞，艾炷直接灸，每次3壮或10分钟；然后再灸天枢。疗程与天枢相同。
- **取穴原理**：现在比较多的患者是因为

脾功能和肾功能失调，即脾虚或肾虚。有些人正当青壮年而出现脾虚，多是由于日常精神压力比较大，“忧思伤脾”，有些人除了因为工作生活的原因，同时还有饮食不规律的问题存在。这类患者，在灸天枢的同时，应当配合灸调理脾功能的穴位。

- **艾灸方法②**：便秘兼有腰膝酸软，尿频，素体怕冷等症状，或是老年患者，多属肾阳虚弱，可配关元、肾俞。先灸关元、肾俞，艾炷直接灸，每次3壮或10分钟；然后再灸天枢。也可以隔附子灸，温阳力量更强，疗程不变。
- **取穴原理**：此类情况多属老年人。随着年龄增长，老年人脾功能和肾功能都呈现自然的下降趋势。灸天枢的时候不但要增加调理脾功能的穴位，还应适当温补肾阳。
- **艾灸方法③**：身体健壮，底气十足，便秘以干硬结块为主要症状。可配照海，悬灸，每次10~20分钟。可与天枢同时进行，也可以先灸照海，再灸天枢。疗程与天枢相同。
- **取穴原理**：此类情况通常属于阴虚所致。在灸天枢的同时，要配合滋阴的穴位。照海有滋阴清热的功效，作为配穴治疗效果极佳。

生活调理方

通便小妙招——摩腹、推肋

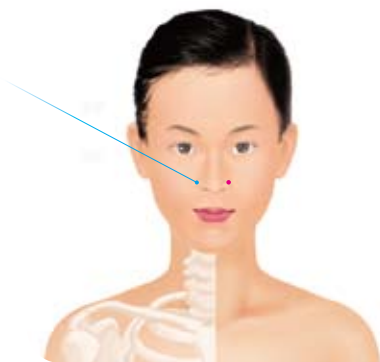
起床后排空小便，喝300~500毫升凉开水。站立，两脚与肩同宽，双手重叠放在右下腹部，从下腹部按摩至右肋部，推向左肋部，再向下按摩到左下腹部，反复按摩30~50遍。此法可增强排便动力。

过敏性鼻炎

过敏性鼻炎是由于自身免疫力低下造成的，出现的一系列症状包括：畏风畏寒、感冒不断、流清涕不止，整日喷嚏，鼻中痒如有虫行，有时打喷嚏时有遗尿的症状。

主穴：迎香

迎香：在鼻翼外缘中点旁开约0.5寸，鼻唇沟中。



配穴：合谷、阳溪

合谷：在手背，第1、2掌骨间，第2掌骨桡侧的中点处。

阳溪：在腕背横纹桡侧，大拇指向上翘起时，两筋之间的凹陷中。



悬灸迎香

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**过敏性鼻炎在临床表现为鼻腔局部的偶发症状，在病机方面也是以局部异常为主，通常并不涉及全身的气血异常。对于多数患者而言，治疗还是以局部为主。迎香穴的艾灸治疗就属于局部治疗。灸迎香有祛风通窍、理气止痛的功效，可有效缓解鼻腔的各种不适。



悬灸合谷、阳溪

- **艾灸方法：**悬灸，每穴每次10~20分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**合谷、阳溪有清热消炎的功效，对缓解鼻炎症状有很好的疗效。



生活调理方

如何防止过敏性鼻炎

中医认为过敏性鼻炎是体质虚寒所引起的一种病症，调理时应以温阳益气为主。因此过敏性鼻炎的患者须注意增强体质，增加锻炼，注意防寒保暖。

过敏性鼻炎患者平时可多吃含维生素C及维生素A的食物，如菠菜、大白菜、小白菜、白萝卜等，以及生姜、蒜、韭菜、香菜等暖性食物。另外，糯米、山药、大枣、莲子、薏仁、红糖和桂圆等食品也很适合过敏性鼻炎患者食用。



第二章

适合艾灸的常见病症

《本草从新》中记载：“艾叶苦辛，生温熟热，纯阳之性，能回垂危之阳，通十二经，走三阴，理气血，逐寒湿，暖子宫……以之灸火，能透诸经而除百病。”艾灸疗法简单易行，是我国传统医学的瑰宝。艾灸两三穴，轻松疗病症。

女性常见病症

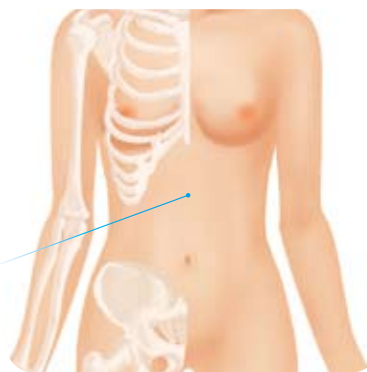
肤色焦暗

肤色焦暗和皮肤的老化紧密相关。皮肤发暗，肌肤粗糙、松弛、有小皱纹，这些都是皮肤初期老化的重要征兆，要及早进行护理才是硬道理。

主穴：三阴交、中脘



三阴交：在小腿内侧，足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。



中脘：在上腹部，前正中线上，脐中上4寸。

配穴：心俞



心俞：在背部，第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

灸法 三阴交、中脘

- **艾灸方法：**三阴交悬灸，中脘悬灸或艾炷直接灸。每穴每次10~20分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。治疗过程中，先灸三阴交，再灸中脘。一般需要连续2~3个疗程。症状消失或明显改善后，继续一个疗程即可停止。
- **取穴原理：**肤色焦暗，治疗根本在于养气血。气血不得其养，无论怎样在面部施治也不会有效果。三阴交与中脘配合，其意义就在于阴阳相配，调和气血。这是治疗此类病症的基础。



灸法 心俞

- **艾灸方法：**心俞悬灸或艾炷直接灸。每次10~20分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**灸心俞，作用在于定神志发血色。所谓神采外扬，即面色荣华。独灸心俞无用，但在三阴交与中脘补益气血的基础上加灸心俞，则如锦上添花，可以收到加倍之疗效。



生活调理方

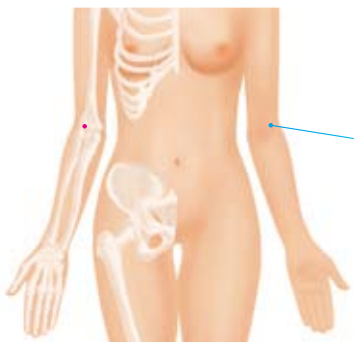
牛奶洗面，有效提亮肤色

每天可用牛奶洗面。牛奶有美白嫩滑的作用，好多人洗完后脸部立即变得顺滑。牛奶洗面时，可先用洁面乳清洗污垢，然后再用牛奶洗面。

痤疮

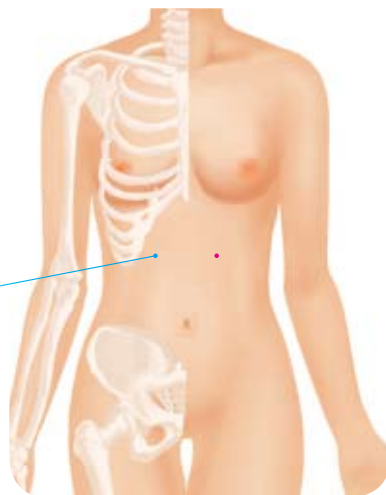
痤疮又称“青春痘”、“粉刺”，是由于毛囊及皮脂腺阻塞、发炎所引发的一种慢性炎症性皮肤病。通常好发于面部、颈部、胸背部、肩膀和上臂。青春期多见，但也不完全受年龄的限制，从儿童到成人，几乎所有年龄段的人都可以发病。

主穴：尺泽



尺泽：肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

配穴：梁门



梁门：在上腹部，脐中上4寸，距前正中线2寸。

悬灸尺泽

- **艾灸方法：**悬灸尺泽。每次10~20分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**痤疮多因肺气不清，外受风热引起，也有因胃热蕴蒸所致。治疗时以清肺热为主，辅以调理胃经气血。



悬灸梁门

- **艾灸方法：**再灸梁门。每次10~20分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**梁门有和胃理气、健脾调中的功效。调理胃经气血效果极佳。



生活调理方

祛痘妙招

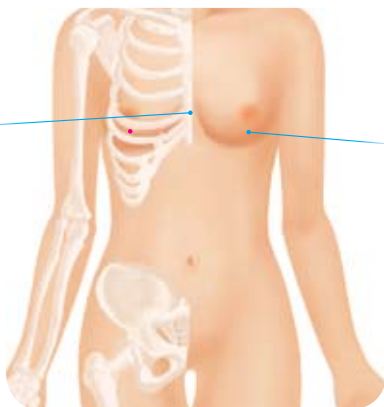
1. 每天八杯水。清早起床后喝杯白开水，可以清肠胃。
2. 每天一便。坚持良好排便习惯，必要时可吃香蕉调理一下。
3. 切忌熬夜。熬夜是美丽肌肤的大敌。
4. 洗面的时候，要彻底洗净，不留残余的化妆品。
5. 尽量少吃容易上火的食物。
6. 刘海夹起来，保持前额清爽。

乳房 保养

女性美的重要标志之一就是健美的乳房耸起所形成的外部曲线美。女性要关爱自己的健康，并时刻关注自己的乳房健康。

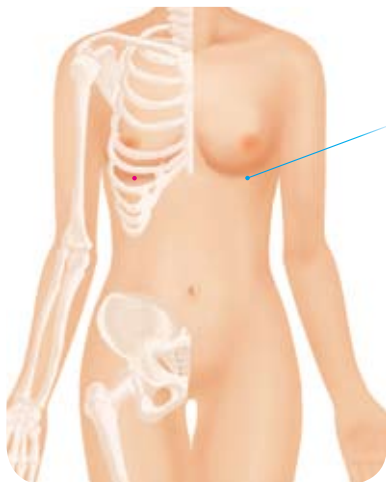
► 主穴：乳根、膻中

膻中：在胸部，前正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点。



乳根：在胸部，乳头直下，乳房根部，第5肋间隙，距前正中线4寸。

► 配穴：期门、太冲



期门：在胸部，乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。

太冲：在足背侧，第1跖骨间隙的后方凹陷处。



●悬灸 乳根、膻中

- 艾灸方法：**悬灸，每穴每次10分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，每月一个疗程。
- 取穴原理：**如果有乳腺增生，病机多为肝气郁结，因此在疏通局部气血的基础上，还应调理肝经血脉。



●悬灸 乳腺增生，可加配太冲、期门，以及增生部位

- 艾灸方法：**治疗顺序为膻中→乳根→太冲→期门→增生部位。5次为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程，可连续2~3个疗程。如果在治疗期间出现增生部位变大、变硬、疼痛、非治疗时间发热，或是乳房内有痒感、溢乳等情况，应立即停止治疗，并咨询医师。膻中悬灸，感觉以温和为度，每次10分钟。乳根穴左右方向回旋灸，感觉以温和为度，每次5~10分钟。增生部位悬灸，感觉以温和为度，每次5分钟。期门悬灸，火力稍重，每次5~10分钟。
- 取穴原理：**所选配穴有疏肝活血的功效，可有效梳理肝气，调理气血。

生活调理方

日常胸部护理小窍门

1. 保持挺直脊背的优美姿态

挺直背脊走路，会适当地分散脊柱所承受的压力，也使乳房腺体组织得以放松，有效减缓乳房下垂。

2. 临睡前的按摩一下乳房

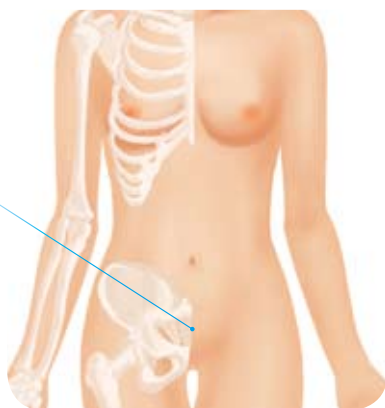
临睡前的按摩很重要。可涂抹适量的乳液于手心，从乳房中心位置以画圈的形式向上按摩至锁骨位置，然后将范围扩大至乳房周围，继续做螺旋状按摩。每个动作重复10次，直到胸部感觉隐约发热为止。按摩可以有效促进胸部血液循环，还可以改善乳房外扩和下垂的现象。

小腹 保养

小腹是指人体肚脐以下部位，内部包括大肠、小肠以及男女泌尿生殖系统。小腹各个器官正常运转，是身体健康的保证。保养小腹对全身的健康大有益处。

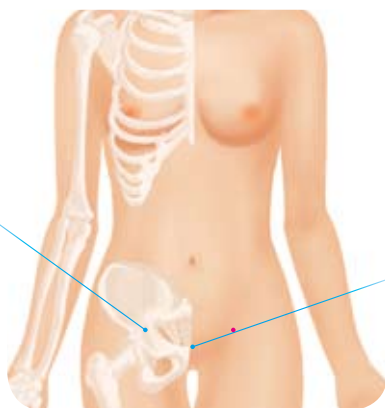
► 主穴：中极

中极：在下腹部，前正中线上，脐中下4寸。



► 配穴：子宫、曲骨

子宫：在下腹部，脐中下4寸，中极旁开3寸。



曲骨：在下腹部，前正中线上，耻骨联合上缘的中点处。

悬灸中极

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟，每日1次。5~7天为一个疗程。
- **取穴原理：**灸中极的目的在于日常养护，对女性特有的生殖功能和性功能起着调养补益的作用，同时预防痛经、子宫炎症、附件炎等疾病。建议每月不超过一个疗程，最好在月经开始的前一天结束治疗。具体治疗时，以感觉温和为度。孕妇忌用。



悬灸子宫、曲骨

- **艾灸方法：**悬灸，每穴每次10~20分钟。每日1次，5~7天为一个疗程。
- **取穴原理：**子宫是调理女性疾病的特效穴，曲骨也是很好的生殖系统保健穴。两者作为配穴，可起到保养小腹的作用。



生活调理方

四式小腹健美操

第一式：拍空掌

手指自然放松张开，轻柔拍打自己小腹最肥胖的地方，像拍婴儿的背部一样。然后大拇指往手心内收，其余四指握拳，空拳轻轻拍打小腹最肥胖的地方。

第二式：轻摩腹

双手伸直，互相交叠摆在肚脐上，大拇指交叉，掌心对准肚脐，右手在下。稍稍吸气后收小腹，双手按顺时针方向揉36圈。

第三式：去油脂

双手微微张开如龙爪状，轻轻揉捏自己小腹最肥胖的区域。揉捏动作要比拍打更加细致。

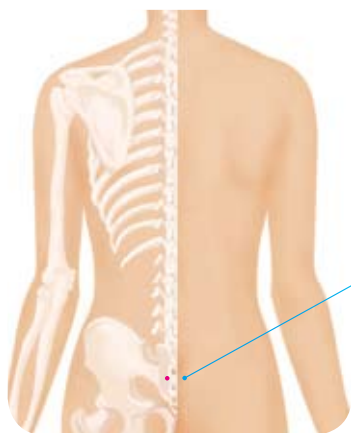
第四式：瘦小腹

双手抱住自己小腹最肥胖的地方。先快速地用力吸气，同时双手向上提，然后吐气放松。

性欲淡漠

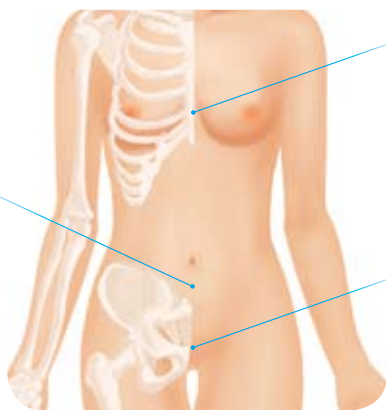
性欲淡漠是指对性生活缺乏兴趣，大多数患者是由于精神、社会性原因，如忧虑、精神抑郁、生活压力过大；也有一部分患者是由性腺功能不足、垂体腺瘤等器质性病变引起的。

主穴：次髎



次髎：在骶部，髂后上棘内下方，适对第2骶后孔处。

配穴：膻中、气海、曲骨



气海：在下腹部，前正中线上，脐中下1.5寸。

膻中：在胸部，前正中线上，平第4肋间，两乳头连线的中点。

曲骨：在下腹部，前正中线上，耻骨联合上缘的中点处。

悬灸 次髎

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**次髎有补益下焦、强腰利湿的功效，是女性保健特效穴位。



悬灸 膻中、气海、曲骨

- **艾灸方法：**治疗顺序为次髎→膻中→气海→曲骨。所有穴位在灸疗时都以感觉温热为度，不可火力过强，其中曲骨穴应比其他几个穴位的热感更小一些。在症状明显改善后，再进行1~2个疗程，即可停止治疗。
- **取穴原理：**膻中、气海、曲骨作为配穴，有益肾壮阳、调经消炎的功效，对于生殖系统保健有很好的疗效。



生活调理方

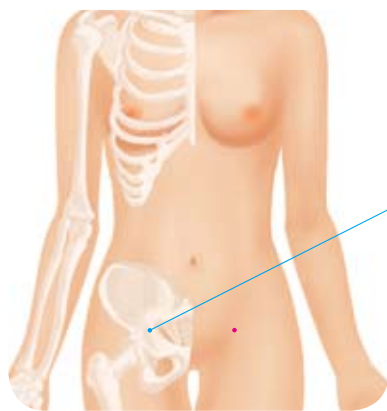
五招提高性爱激情

1. 消除消极的心理因素，纠正错误认识。
2. 提供充足、全面的营养，特别是多吃些含优质蛋白质、维生素和锌的食物。
3. 改正不良习惯，戒除烟酒。
4. 避免长期服用能导致性功能减退的药物。
5. 阅读或观看一些具有直接性描写的书刊和影视来调动和唤醒浪漫的情调或幻想。

经期 腹痛

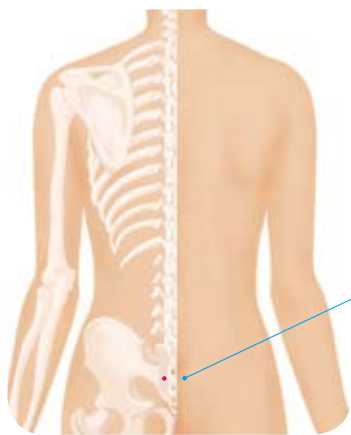
痛经是指妇女在经期及其前后，出现小腹或腰部疼痛，甚至痛及腰骶的症状。这种症状每随月经周期而发，严重者可伴恶心呕吐、冷汗淋漓、手足厥冷，甚至昏厥等。中医认为，痛经多因气滞血淤、寒湿凝滞、气血虚损等原因所致。

► 主穴：子宫



子宫：在下腹部，脐中下4寸，中极旁开3寸。

► 配穴：次髎



次髎：在骶部，髂后上棘内下方，适对第2骶后孔处。

悬灸子宫

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。每日1次，3~5天为一个疗程。每次月经前3~5天，进行治疗。
- **取穴原理：**痛经的直接原因是子宫气血不畅。因此，治疗都以调子宫通气血为基础。次髎与子宫两个穴位都有这种功能，并且有比较明确的疗效。



悬灸次髎

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。每日1次，3~5天为一个疗程。每次月经前3~5天，进行治疗。同一个疗程内应坚持选用同一个穴位，或者两个穴位都选用。
- **取穴原理：**次髎止痛效果更强，而子宫穴通气血调经脉的功能更强，但两者之间的差别在临床上并没有这么明显。



生活调理方

平时注意理疗，有效防止痛经

热敷：用热水袋和热毛毯温暖腰部及腿部。

补充矿物质：钙、钾及镁等矿物质，能够帮助有效缓解痛经。镁很重要，它能够帮助身体有效吸收钙。可在月经前期及期间，增加钙及镁的摄取量。

避免咖啡因：少食含咖啡因的食物。咖啡、茶、巧克力中所含的咖啡因会使人神经紧张，可能促成月经期间的不适。另外，咖啡中所含的油脂也会刺激小肠。

运动：月经来潮前夕，可多走路或从事其他适度的运动。

血虚 经少

月经量少指经量明显减少，甚至点滴即净；或经期缩短不足两天，也称为“月经过少”。月经过少常与月经后期（月经周期延后7日以上）并见，常伴体重增加。该病发生于青春期和育龄期者可发展为闭经，发生于更年期者则往往进入绝经。

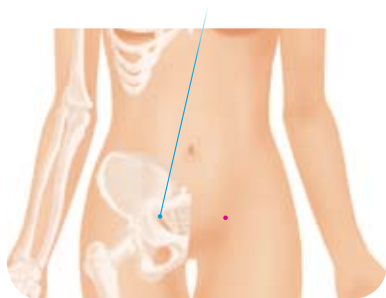
主穴：血海

血海：屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上2寸，股四头肌内侧头的隆起处。



配穴：归来、脾俞

归来：在下腹部，脐中下4寸，距前正中线2寸。



脾俞：在背部，第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。



悬灸血海

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。每日1次，月经前连续灸10天。以感觉温热为度。一般要坚持半年左右。
- **取穴原理：**脾经所生之血在血海处归聚，血海有去瘀血、生新血的功用，能够清血利湿。



悬灸归来、脾俞

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。每日1次，以感觉温热为度。每个月的月经之前连续灸10天，一般要坚持半年左右。先灸血海，再灸归来，最后灸脾俞。
- **取穴原理：**归来、脾俞作为配穴，有活血化瘀、健脾益胃、生血暖宫的功效。



生活调理方

糯米阿胶粥，调理气血帮你忙

【原料】阿胶30克，糯米60克，红糖少许。

【制作】先用糯米煮粥，待粥将熟时，放入捣碎的阿胶，边煮边搅匀，稍煮两三沸即可。

【用法】晨起空腹食用。

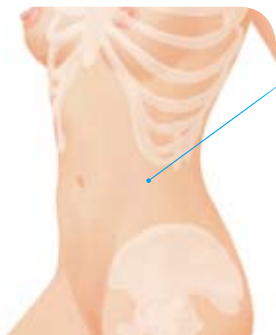
【功效】养血补虚，止血安胎。

【禁忌】本粥应间断服用，连续服食易致胸满气闷。

阴道炎症

阴道对病原体的侵入有自然防御功能，当阴道的自然防御功能遭到破坏，则病原体易于侵入，导致阴道炎症。阴道炎症常伴有白带增多、尿频、尿急、尿痛的症状，外阴有不同程度的瘙痒、灼热或疼痛感，急性期会伴有发热。

主穴：带脉、然谷

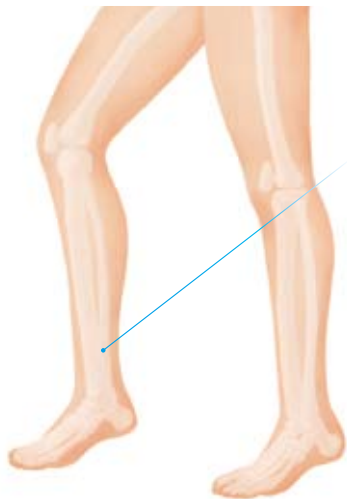


带脉：在侧腹部，第11肋骨游离端下方垂线与脐水平线的交点上。

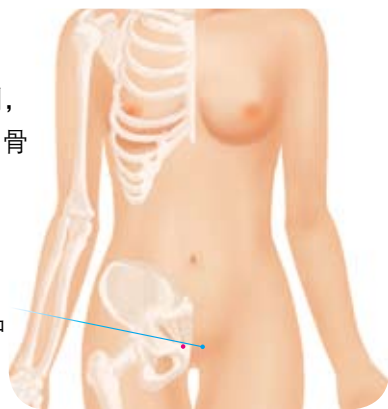


然谷：在足内侧缘，足舟粗隆下方，赤白肉际。

配穴：三阴交、横骨



三阴交：在小腿内侧，足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。



横骨：在下腹部，脐中下5寸，前正中线旁开0.5寸。

灸法 带脉或然谷

- **艾灸方法：**带脉，艾炷直接灸；然谷，悬灸。每次10~12分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**带下病分实证和虚证两种。治疗时，实证灸带脉，虚证灸然谷。实证多为肝胆湿热下注于子宫，湿热蕴积导致阴液异常分泌，黄或赤、质稠而有臭气，多由湿热之邪所致。治疗时应当清肝胆，泻实火，所以选足少阳胆经的带脉穴。带下病虚证多为脾肾阳虚，有些还伴肾阴虚。治疗时应当补益肾气，此外还应当滋补肾阴。总而言之，可以通过调理肾经进行治疗，所以选用足少阴肾经的然谷穴。



悬灸 三阴交、横骨

- **艾灸方法：**悬灸。每次10~12分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**三阴交、横骨作为配穴，有消除炎症、调理下焦的功效。



生活调理方

预防阴道发

保持阴部的清洁干燥，保持良好的个人卫生习惯，每天坚持清洗阴部，但避免使用碱性肥皂。要选用宽松舒适的全棉内裤，不穿不透气、裆部紧绷的裤子。

在任何场所都不要与人共用浴巾，浴巾和内裤应勤洗，手洗后在阳光下晾晒杀菌。

更年期综合征

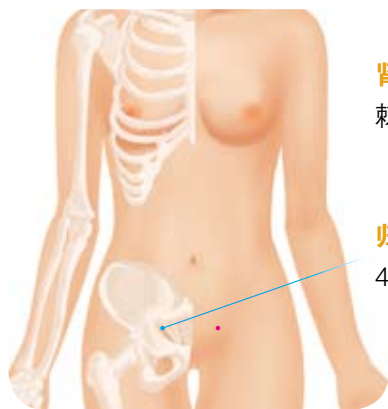
更年期综合征是由更年期妇女体内雌激素水平下降而引起的一系列症状，如月经变化、面色潮红、心悸、失眠、乏力、抑郁、多虑、情绪不稳定、易激动、注意力难于集中等。

► 主穴：涌泉



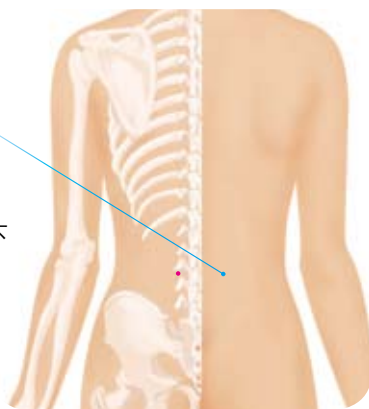
涌泉：脚趾屈，在前脚掌中心凹陷处。

► 配穴：归来、肾俞



肾俞：在腰部，第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

归来：在下腹部，脐中下4寸，距前正中线2寸。



悬灸 涌泉

- **艾灸方法：**悬灸，每次10分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，月经前结束，每个月一个疗程。涌泉选一侧穴位，隔日换另一边。
- **取穴原理：**涌泉有苏厥通窍、滋阴益肾、平肝熄风的功效，可有效缓解更年期症状。



悬灸 归来(双侧)、肾俞

- **艾灸方法：**悬灸，每穴每次10分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，月经前结束，每个月一个疗程。肾俞选一侧穴位，隔日换另一边；归来穴每次都要两侧同灸。可以每个月行1个疗程，也可以每个季度行1个疗程。灸疗时先灸涌泉主穴，再灸双侧归来，最后灸肾俞。
- **取穴原理：**归来、肾俞作为配穴，可活血化瘀、调经止痛、益肾强腰。



生活调理方

更年期食疗小验方

1. 七宝粥

强肾、健脾。红豆50粒，黑豆64粒，黄豆56粒，莲子21粒，红枣24枚，核桃仁8个。将红豆、黑豆、黄豆煮沸15分钟后，放入莲子、核桃，再煮沸10分钟入红枣。1日3次。

2. 地黄枣仁粥

补阴清热。适合五心烦热、面热汗出、耳鸣腰酸、烦闷易怒、口苦尿黄、多梦便干等症。酸枣仁30克，生地黄30克，大米100克煮粥。

3. 鲜枸杞汁

补肝益肾。适合月经紊乱或多或少，或提前或退后、头晕目眩、五心烦热、面潮红、腰酸软等症。鲜枸杞250克，洗净后用纱布包裹，榨取汁液。每次10~20毫升，每日2次。

男性常见病症

酒肉过度

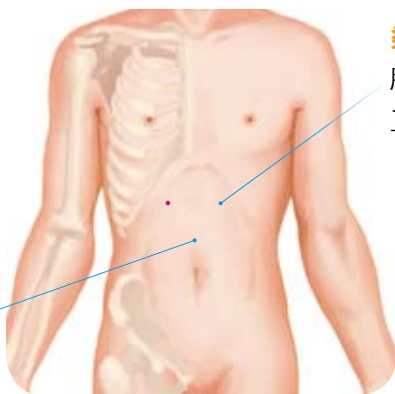
现代人工作压力大，饮食不节，往往酒肉过度，进而导致脾胃疾病，一般表现为胃痛、总有饱胀感、食欲减退，甚至出现呃逆、烧心等症状；还易患许多其他疾病，如患肾脏病和肝病的机会也远高于正常人。

主穴：丰隆



丰隆：小腿前外侧，外踝尖上8寸，距胫骨前缘二横指（中指）。

配穴：梁门、下脘



梁门：在上腹部，脐中上4寸，距前正中线2寸。

下脘：在上腹部，前正中线上，脐中上2寸。

灸法 丰隆

- **艾灸方法：**悬灸，或艾炷直接灸，或隔姜灸。每次10~15分钟，每日1次。3~5天为一个疗程，每月1~2个疗程。
- **取穴原理：**丰隆健脾化痰、和胃降逆。脾胃通调，腐浊之物顺肠道消化而去，痰湿得解，可起到预防的作用。



灸法 梁门、下脘

- **艾灸方法：**悬灸、艾炷直接灸或隔姜灸。每穴每次10~15分钟，每日1次。3~5天为一个疗程，每月1~2个疗程。先灸梁门，再灸下脘，最后灸丰隆。
- **取穴原理：**治疗酒肉过度，不仅需要健脾和胃，而且应当注意化浊祛痰，因此选用梁门、下脘。



生活调理方

酒肉过度怎么办？肠胃调理很重要

1. 香菇黑木耳海带汤

这道汤的做法相当简单，将海带、黑木耳和香菇泡软切丝，再加橄榄油、盐下锅煮就可以了。海带含丰富的胶质，能润滑肠道，有助于清理肠胃。

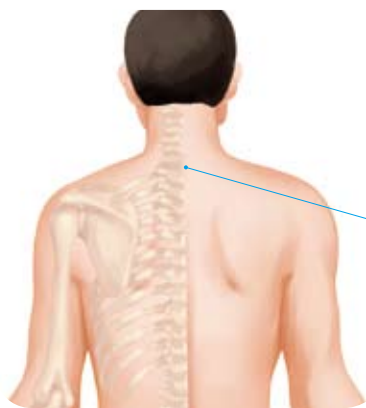
2. 进食肉类时，不妨蘸着醋吃。在醋里走一遍，此时的油腻已去除了一半。需要注意的是，肠胃不好、胃酸过多的人，要适量食用，不宜过多。

3. 酸梅汤解油腻效果好。酸梅汤中的主要原料乌梅、山楂可以有效解除体内多余油腻，饮用后有助中和糖类和脂类的酸性效应，加速它们的代谢分解。此外，酸梅汤醒酒效果也很好。

中年脱发

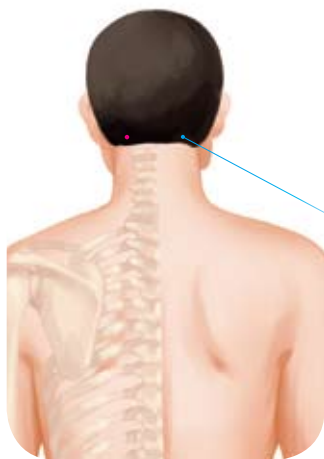
脱发是指头发脱落的现象。正常脱落的头发都是处于退行期及休止期的毛发。病理性脱发是指头发异常或过度的脱落。最常见的是脂溢性脱发，主要症状是头发油腻，亦有焦枯发蓬，有淡黄色鳞屑固着难脱，或灰白色鳞屑飞扬，自觉瘙痒。

► 主穴：大椎



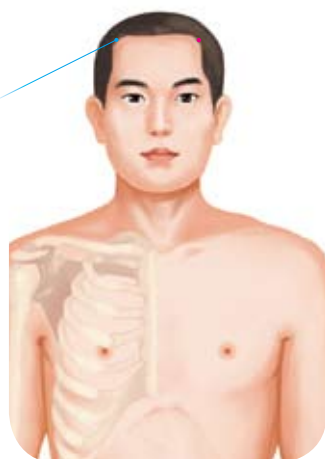
大椎：在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。

► 配穴：风池、头维



头维：在头侧部，额角发际上0.5寸，头正中线旁开4.5寸。

风池：在颈部，枕骨之下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。



悬灸大椎

- **艾灸方法：**悬灸，大椎每次10~20分钟，每日1次。5~7天为一个疗程，间隔3~5日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**脱发多由阴血不足而导致头发失养脱落。中医讲“发为血之余”，血有余而头发密致，血不足则发枯发落。因此治疗脱发或是对头发进行养护，基本方法都是在头部平抑阳气而养其阴血。所以选择督脉要穴大椎。



悬灸风池(双侧)、头维(双侧)

- **艾灸方法：**悬灸，风池、头维共计4个穴位，每穴每次5~10分钟。每日1次，5~7天为一个疗程，间隔3~5日可行下一个疗程。每次治疗时，双侧风池和双侧头维都要进行灸疗。先灸大椎，再灸风池，最后灸头维。
- **取穴原理：**用大椎配合足阳明胃经的头维和足少阳胆经的风池，有清头通络、祛风解毒的功效。



生活调理方

脱发患者注意事项

勤洗发。洗头的间隔最好是2~5天。洗发的时候需边搓边按摩，这样既能清洁头皮，又能活血。

戒烟。吸烟会使头皮毛细血管收缩，从而影响头发的发育生长。

节制饮酒。白酒，特别是烫热的白酒会使头皮产生热气和湿气，引起脱发。即便是啤酒、葡萄酒也应适量。

消除精神压抑感。精神状态不稳定，每天焦虑不安会导致脱发，压抑的程度越深，脱发的速度也越快。

注意饮食。不吃辛辣油腻食物。辛辣和油腻的食物不是脱发的主要原因，但因其刺激毛囊分泌过多油脂，容易造成头皮脂溢性皮炎和毛囊炎，间接导致脱发增多。

脚臭 脚汗

脚臭与脚汗有着密切的联系。脚心汗腺多，容易出汗，汗液里除含水分、盐分外，还含有乳酸及尿素。在多汗条件下，脚上的细菌大量繁殖并分解角质蛋白，再加上汗液中的尿素、乳酸，这样就会发出一种臭味，形成脚臭。

► 主穴：昆仑



昆仑：在足部外踝后方，外踝尖与跟腱之间的凹陷处。

► 配穴：公孙、足三里



公孙：在足内侧缘，第1跖骨基底的前下方。

足三里：在小腿前外侧，外膝眼下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

悬灸 昆仑

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。每日1次，5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**脚臭脚汗是因为浊湿之气不从膀胱流出，沿着脾经胃经向下流注，到达足部之后淤积不动，在足部成为臭汗，由肌肉毛孔而出。所以在治疗时应当使湿热之气从小便排出，选取足太阳膀胱经的昆仑灸治。



悬灸 公孙、足三里

- **艾灸方法：**悬灸，每穴每次10~20分钟。每日1次，5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。先灸公孙，再灸足三里，最后灸昆仑。
- **取穴原理：**形成脚臭脚汗的浊湿之气大多是脾胃湿困，湿热下注引起。所以在治疗时应当配合调理脾胃经脉，化湿热，利气机。选取足阳明胃经的足三里和足太阴脾经的公孙作为配穴。



生活调理方

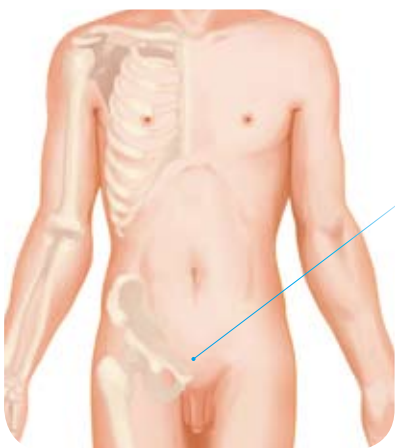
4招搞定脚臭脚汗

1. 保持脚部皮肤干燥，保持脚部清洁。每天可清洗数次，勤换袜子。
2. 勿吃容易引发出汗的食品，如辣椒、生葱、生蒜等。
3. 用重物将丝瓜络压平做成鞋垫，可去除因脚汗引起的脚臭。
4. 洗脚时，水中加入米醋10~15毫升。调匀后，泡脚15分钟左右，每日1次，连续3~5天。

前列腺炎

前列腺炎是指前列腺特异性和非特异性感染所致的急性炎症，从而引起全身或局部症状。慢性前列腺炎临床上多表现为头昏乏力、易疲劳，腰酸，小便白浊、尿末滴白、尿线分叉无力，小便滴沥不尽，会阴、腹股沟、小腹等处可能会有程度不一的酸胀疼痛等不适感觉。

► 主穴：曲骨



曲骨：在下腹部，前正中线上，耻骨联合上缘的中点处。

► 配穴：关元、肾俞



关元：在下腹部，前正中线上，脐中下3寸。



肾俞：在腰部，第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。

悬灸 曲骨

- **艾灸方法：**悬灸，每日1次，每次10~15分钟。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**与前列腺相关的各种病症在治疗时，主要在于养真元，温肾阳。治疗中所显示的效果，一般比较明显地体现在各种小便症状的减轻和性能力增强。曲骨穴主要用来治疗小便淋漓，是生殖系统保健的特效穴位。



悬灸 关元、肾俞

- **艾灸方法：**悬灸，每日1次，每次10~15分钟。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。治疗时先灸关元，再灸曲骨，最后灸肾俞。
- **取穴原理：**关元、肾俞有益肾助阳、强腰利水的功效，是很好的配穴。



生活调理方

日常前列腺护理法

防止受寒。寒冷可以导致尿道内压增加而引起逆流。

多喝水，多排尿。因为浓度高的尿液会对前列腺产生较多的刺激。

规律的性生活。

避免久坐。久坐会加重痔疮等病，又会使会阴部充血，从而引起排尿困难。

远离辛辣食品与酒精。

内外痔

痔疮是由直肠末端黏膜下和肛管皮肤下静脉丛发生扩张和屈曲而引起一个或多个柔软的静脉团的一种慢性疾病。内痔以便血、痔核脱出为主要症状，外痔以疼痛、肿块为主要症状。

► 主穴：承山

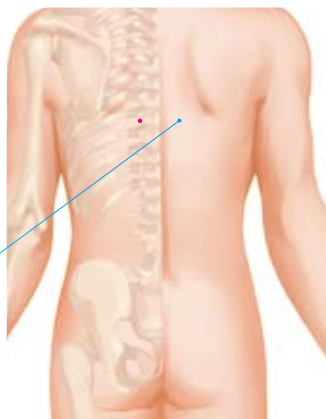


承山：在小腿后面正中，当伸直小腿或足跟上提时肌肉浮起，尾端出现的三角形凹陷处。

► 配穴：承扶、膈俞



承扶：在大腿后面，臀下横纹的中点。



膈俞：在背部，第7胸椎棘突下，旁开1.5寸。

灸法 承山

- **艾灸方法**：悬灸，或艾炷直接灸，每次3~5壮，或10~20分钟。每日一次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理**：灸法治疗痔，其作用在于理气化瘀，以达到镇痛和消减痔核的目的，所以取承山。



灸法 承扶、膈俞

- **艾灸方法①**：如果独灸承山效果不理想，可以加灸承扶以加强疗效。悬灸，每次10~20分钟，疗程与承山相同。
- **取穴原理**：承扶有通便消痔、舒筋活络的功效，配合承山可有效增强疗效。
- **艾灸方法②**：痔疮伴有比较明显的出血症状，加膈俞。悬灸，或艾炷直接灸，每次3~5壮，或10~20分钟。先灸承山、承扶，后灸膈俞。疗程与承山相同。
- **取穴原理**：如果有明显的破溃出血症状，多为热迫血行，需要增加针对血症的穴位，可取膈俞。



生活调理方

提肛

痔疮患者可常做提肛运动，操作方法为：将臀部和大腿夹紧，做深呼吸，吸气时用力夹紧肛门，呼气时放松，一提一松为一次，可做20~30次，每日2~3次。可帮助静脉血回流，增强肛门括约肌的功能。

儿童常见病症

伤风感冒

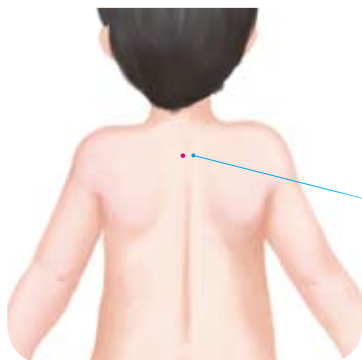
小儿伤风感冒与小儿的免疫系统发育不成熟有关。孩子的鼻腔狭窄，黏膜柔嫩，黏膜腺分泌不足，较干燥，对外界环境适应和抵抗能力较差，很容易外感病毒，患伤风感冒。

► 主穴：列缺

列缺：在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸处。



► 配穴：风门



风门：在背部，第2胸椎棘突下，旁开1.5寸。

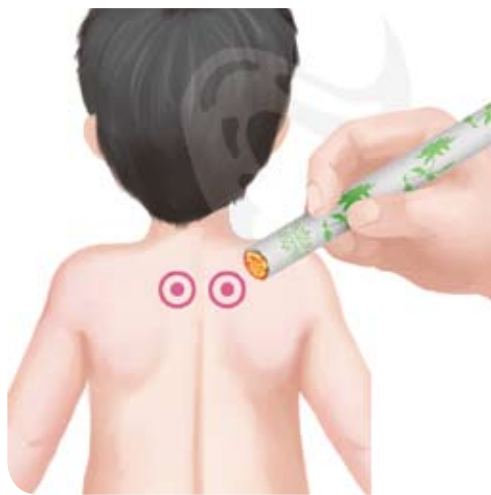
悬灸列缺

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。每日1~3次。如果感冒症状不见好转，但治疗已经超过3天，也应停止灸疗。
- **取穴原理：**治疗感冒时以开宣肺气，发散风邪为原则，所以选用肺经列缺，以达到祛除风邪的功用。



悬灸风门

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。每日1~3次。如果感冒症状不见好转，但治疗已经超过3天，也应停止灸疗。治疗时先灸列缺，再灸风门。
- **取穴原理：**风门有宣肺解表、益气固表的功效，两穴联合使用治疗效果极佳。



生活调理方

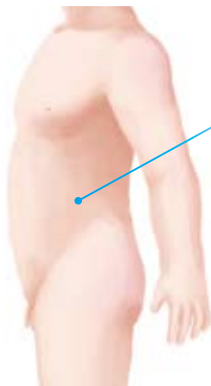
宝宝穿夜多少算合适？

判断宝宝衣服是否合适，不能以宝宝手脚的冷热来判定。因为宝宝手脚的血液与其他脏器相比相对较少，冬天很容易发冷，而在活动后，手脚又很快会变得温暖。这里有一个简单的辨别方法：让宝宝自由活动10分钟，如果宝宝面色红润，贴身衣服是温热的，就说明衣服正好；如果宝宝面唇色红，贴身衣服有些湿，说明衣服多了，应再减少些；如果面色不红润，贴身衣服是干凉的，则说明宝宝衣服太少，还应适当增加。

消化不良

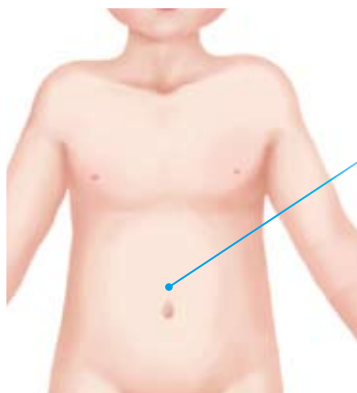
小儿的消化器官发育还不完善，消化液分泌也不充足，酶的功能也不完善，胃及肠道内黏膜柔嫩，消化功能还比较弱。如果父母不能正确喂养孩子，就可能出现消化不良的症状。

主穴：章门



章门：在侧腹部，第11肋游离端的下方。

配穴：下脘



下脘：在上腹部，前正中线上，脐中上2寸。

悬灸 章门

- **艾灸方法：**悬灸，感觉以温和为度，每次10~15分钟。每日1次，饭前半小时结束治疗。3~5天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**小儿治疗时不必着力滋阴壮阳，而应当将重心放在调理气机上，以消除症状。选取章门主要是针对胃肠消化不力的症状而设置。



悬灸 下脘

- **艾灸方法：**悬灸，感觉以温和为度，每次10~15分钟。每日1次，饭前半小时结束治疗。3~5天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。治疗时先灸章门，再灸下脘。
- **取穴原理：**下脘适用于腹坚硬胀、食谷不化等症，助消化效果极佳。



生活调理方

儿童多吃巧克力易消化不良

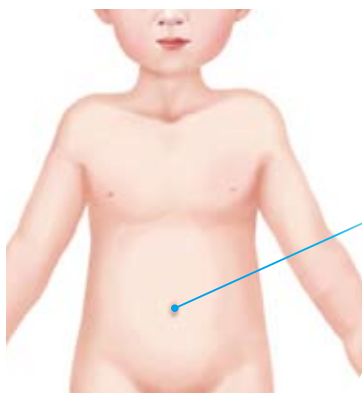
巧克力味道香甜，备受小朋友们的欢迎。有的家长也认为巧克力营养丰富，让孩子多吃。实际上，儿童并不宜多吃巧克力。

1. 巧克力热量虽高，但所含的营养成分比例不适合儿童生长发育，儿童生长所需的蛋白质、矿物质和维生素等含量均较低。
2. 巧克力含脂肪较多，在胃中停留的时间较长，儿童不易消化吸收。
3. 吃巧克力后易产生饱腹感，儿童饭前不宜食用。
4. 巧克力食用过多，易在胃肠内反酸产气而引起腹痛。

婴幼儿 腹泻

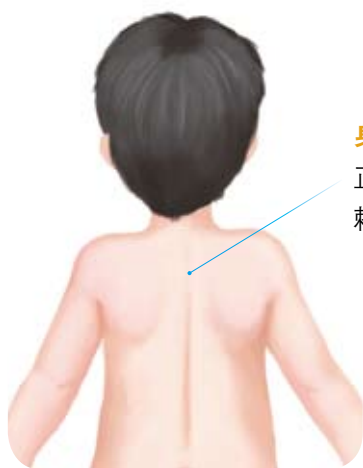
婴幼儿腹泻，是婴幼儿期的一种急性胃肠道功能紊乱症状，主要表现为大便次数增多、排便稀。多发于夏秋季节，故有“秋泻”之称。

► 主穴：神阙

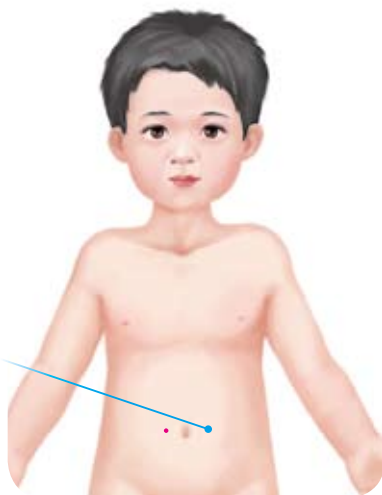


神阙：在腹中部，脐中央。

► 配穴：身柱、天枢



身柱：在背部，后正中线上，第3胸椎棘下凹陷中。



天枢：在腹中部，距脐中2寸。

悬灸神阙

- **艾灸方法：**悬灸，以感觉温和为度，每次10~20分钟。每日1次，5~7天为一个疗程，每月不超过一个疗程。脐带已脱落但未足月的婴儿，或是肚脐有破损、炎症、感染等问题的儿童，不得使用此灸法。
- **取穴原理：**婴幼儿筋骨娇弱，易受冷热刺激和饮食伤害，所以腹泻症状很多见。排除微生物感染和器质性病变之后，一般可以放心进行胃肠功能的调理。神阙是婴幼儿治疗与调养当中疗效比较显著的重点穴位之一。



悬灸身柱、天枢

- **艾灸方法：**悬灸，感觉以温和为度，每次10~20分钟。每日1次，5~7天为一个疗程，每月不超过一个疗程。
- **取穴原理：**身柱有补气壮阳，治疗小儿消化系统疾病的作用；天枢有调理脾胃，理气和中的作用。灸此二穴对小儿疾病有很好的疗效，可以有效改善体弱多病和消化不良。



生活调理方

治疗宝宝腹泻的小偏方

1. 小米50克，炒黄至透出香味，研细末。每次2~3克，每日2~3次。
2. 鸡蛋壳10克，陈皮10克，鸡内金10克（炒黄）研细末。每次1~2克，每日3次。
3. 将白胡椒粉或云南白药敷于肚脐上，以消毒棉纱覆盖，外面用虎骨麝香膏或伤湿止痛膏封住。
4. 取蒜瓣若干，放火上烧熟，蘸白糖食用，每次吃2~3瓣，每日早、中、晚各两次，三天后即可见效，五、六天腹泻可痊愈。

夜惊不寐

小儿夜惊不寐是一种常见于儿童的睡眠障碍，主要为反复出现从睡眠中突然醒来并惊叫，哭喊伴有惊恐表情和动作，两眼直视，手足乱动，心率增快，呼吸急促，出汗等症状。

► 主穴：劳宫



劳宫：在手掌心，第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，握拳屈指时中指尖处。

► 配穴：小天心、神门



神门：在腕部，腕掌侧横纹外侧，腕屈肌腱的里侧凹陷处。

小天心：位于手掌根部，大鱼际与小鱼际相接处。

悬灸 劳宫

- **艾灸方法：**悬灸，感觉以温和为度，每次5~10分钟。每日1次，3~5天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**治疗小儿夜惊不寐应以收摄心神为主，劳宫则有清心泻热、开窍醒神的功效。



悬灸 小天心、神门

- **艾灸方法：**悬灸，感觉以温和为度，每穴每次5~10分钟。每日1次，3~5天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**小天心、神门合用，有益心安神、通经活络的效用。



生活调理方

小儿夜惊不寐食疗方

赤小豆甜饮

组成：赤小豆、白糖适量。

用法：赤小豆加水煮烂后酌加糖，代茶饮。

功效：清心热安神。

主治：小儿心热，夜卧不宁，多梦易惊，口干多饮者。

莲子饮

组成：莲子30克。

用法：煎水代茶饮。

功效：清心养神。

主治：治小儿惊乍不安，手足心热，盗汗，口干多饮者。

咳嗽不停

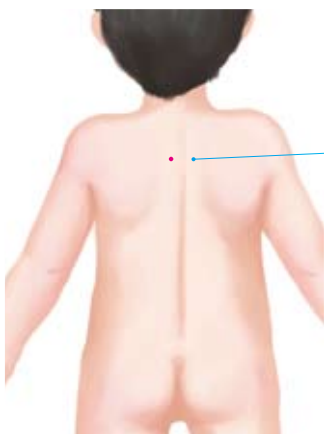
小儿咳嗽不停大都是由于受凉、气管或肺受了感染引起的，吃得过凉也会引起咳嗽。小儿食欲较好，新陈代谢旺盛，但肠胃功能发育尚不成熟，应禁食寒凉。

主穴：尺泽



尺泽：肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。

配穴：肺俞



肺俞：在背部，第3胸椎棘突下，旁开1.5寸。

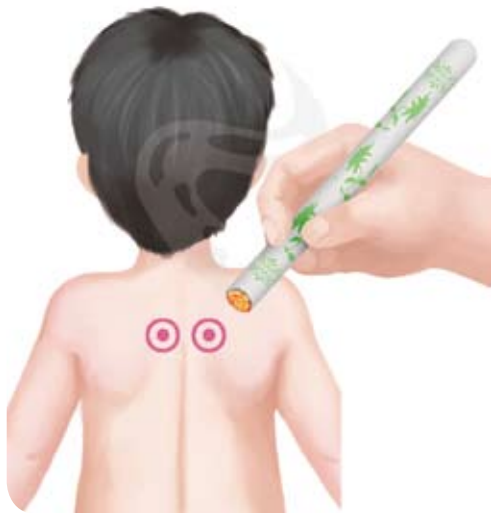
悬灸 尺泽

- **艾灸方法：**悬灸，以感觉温和为度，每次10~20分钟。每日1~2次。
- **取穴原理：**尺泽有清宣肺气，泻火降逆的功效。配肺俞，有降气止咳平喘的作用。



悬灸 肺俞

- **艾灸方法：**悬灸，感觉以温和为度，每次10~20分钟。每日1~2次。
- **取穴原理：**由感冒引起的咳嗽是由风邪袭表所致的，治疗通常以开宣肺气、发散风邪为原则，应选用肺俞解表宣肺、清热理气。



生活调理方

夜间抬高宝宝头部可止咳

宝宝入睡时咳嗽不停，可抬高其头部。头部抬高对大部分由感染而引起的咳嗽是有帮助的。平躺时，宝宝鼻腔内的分泌物极易流到喉咙下面，引起喉咙瘙痒，致使咳嗽在夜间加剧。抬高头部可有效减少宝宝鼻分泌物向后引流。此外，还要注意经常调换宝宝睡觉的姿势，最好是左右侧轮换睡，有利于呼吸道分泌物的排出。

老年人常见病症

肩周炎

肩周炎是肩关节周围肌肉、韧带、肌腱、滑囊、关节囊等软组织损伤、退变而引起的关节囊和关节周围软组织发炎的一种慢性无菌性炎症。中医认为肩周炎的形成有内、外两个因素：内因是年老体弱、肝肾不足、气血亏虚，外因是风寒湿邪、外伤及慢性劳损。

► 主穴：肩髃



肩髃：在肩部，三角肌上，臂外展，或向前平伸时，肩峰前下方凹陷处。

► 配穴：肩髃、肩贞



肩髃：在肩部，肩髃后方，当臂外展时，于肩峰后下方呈现凹陷处。

肩贞：在肩关节后下方，臂内收时，腋后纹头上1寸。

悬灸肩髃

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟，每日1~2次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**肩髃有通经活络、疏散风热的功效，对治疗肩周炎有很好的疗效。



悬灸肩髃、肩贞

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟，每日1~2次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**肩髃、肩贞作为配穴，可祛风湿、通经络，有效缓解肩周炎症状。



生活调理方

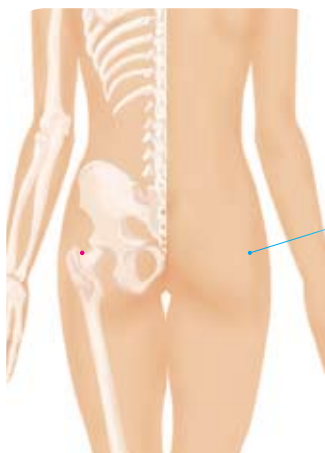
肩周炎防治小常识

1. 加强体育锻炼是预防和治疗肩周炎的有效方法，贵在坚持。
2. 营养不良可导致体质虚弱，而体质虚弱又是肩周炎一大诱因。
3. 受凉也是肩周炎的诱发因素，中老年人应重视保暖防寒，勿使肩部受凉。如果不小心着了凉也要及时医治，切忌拖延。
4. 加强肩关节肌肉的锻炼可以预防和延缓肩周炎的发生。据调查，肩关节肌肉发达、力量大的人群中，肩周炎发作的几率下降了很多。

坐骨神经痛

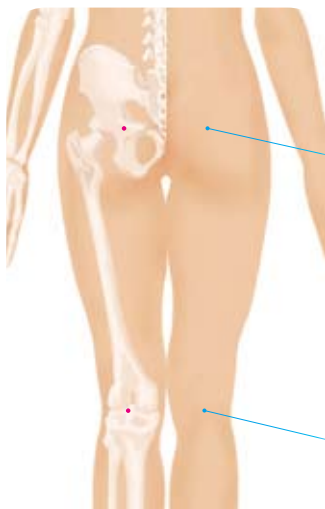
坐骨神经痛，是指在坐骨神经周围分布的区域疼痛难忍，多为一侧腰腿部阵发性或持续性疼痛，多表现在臀部、大腿后侧、小腿踝关节后外侧的烧灼样或针刺样疼痛。严重时疼痛如刀割，活动时疼痛加剧。

► 主穴：环跳



环跳：在臀外侧，侧卧屈腿，股骨大转子最凸点与骶管裂孔连线的外1/3与中1/3交点处。

► 配穴：秩边、委中



秩边：在臀部，平第4骶后孔，骶正中嵴旁开3寸。

委中：人体的腘横纹中点，股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。

● 悬灸 环跳

- **艾灸方法：**悬灸，每次15~25分钟。每日1次，5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。治疗时，选择有病一侧的环跳穴，重灸。
- **取穴原理：**坐骨神经痛以受风寒之邪最为多见。灸法的疗效一般比较明显，火灸的温热效应对于风寒之邪针对性很强，艾叶的药性也有利于祛风散寒。环跳穴是人体循经传感最容易的穴位之一，也较一般穴位更容易达到治疗效果。



● 悬灸 秩边、委中

- **艾灸方法：**治疗时先灸秩边，再灸环跳，最后灸委中。秩边悬灸，重灸，每次10~20分钟；委中悬灸，每次10~20分钟，以感觉温和为度，火力不可过强。
- **取穴原理：**环跳配秩边、委中，可舒筋活络、强壮腰膝、调理下焦，以加强疗效。



生活调理方

如何预防坐骨神经痛

1. 防止风寒湿邪侵袭。风寒湿邪会使气血受阻，经络不通。
2. 注意饮食起居调养。注意锻炼身体，运动后要注意保护腰部，内衣汗湿后要及时换洗。出汗后也不宜立即洗澡，待落汗后再洗，以防受凉、受风。饮食有节，起居有常，戒烟限酒，增强体质。
3. 在急性疼痛期，不要抬起或拉取超过10斤的重物和不要用腿、臂和背部用力上举重物，如果需要，尽量使用推的方法。
4. 注意站、坐、睡姿。坐骨神经痛与站姿、坐姿、睡姿关系密切。平时姿势不对也会导致坐骨神经痛。

腰椎间盘突出

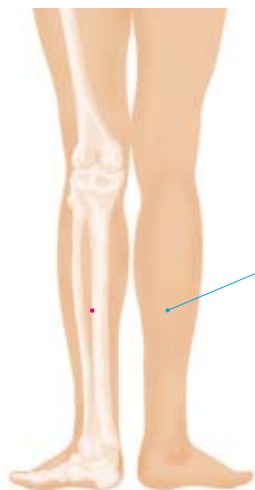
腰椎间盘突出是临床上较为常见的腰部疾患之一，是骨伤科的常见病、多发病。主要是由腰椎间盘发生变化、腰部外伤或长期的腰部劳损等引起的。其主要症状为腰及坐骨神经分布区域的放射痛，或伴有下肢麻木和感觉减退等，严重者甚至影响翻身和坐立。

► 主穴：殷门



殷门：在大腿后面，承扶与委中的连线上，承扶下6寸。

► 配穴：承山



承山：在小腿后面正中，委中与昆仑之间，当伸直小腿或足跟上提时肌肉浮起，尾端出现的三角形凹陷处。

悬灸 殷门

- **艾灸方法：**悬灸，重灸，每次10~20分钟。每日1次，5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**殷门有舒筋活络、强腰膝的功效，治疗腰椎间盘突出效果极佳。



悬灸 承山

- **艾灸方法：**悬灸，重灸，每次10~20分钟。每日1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**承山可理气镇痛、舒筋活络，适用于椎间盘突出症。



生活调理方

6要点防治椎间盘突出症

1. 睡硬板床。睡硬板床可减少椎间盘承受的压力。
2. 保持良好的生活习惯，注意腰间保暖，尽量不要受寒。
3. 注意劳作姿势，避免长久弯腰和过度负重。
4. 锻炼时压腿弯腰的幅度不要太大。
5. 急性发作期尽量卧床休息，疼痛期缓解后也应注意适当休息。
6. 平时多吃一些含钙量高的食物，如牛奶、奶制品、虾皮、海带、芝麻酱、豆制品等。

视物模糊

引起老年人视物模糊不清的原因很多，如白内障、青光眼、老花眼等均可引起视物不清。中医认为，老人视物模糊是由于上了年纪后，气血渐衰，肝肾精气亏损，不能营养眼目所致。

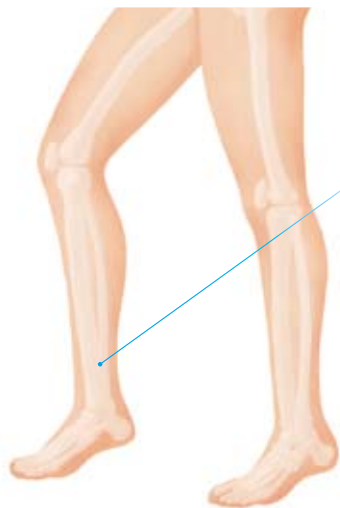
► 主穴：光明

光明：在小腿外侧，外踝尖上5寸，腓骨前缘。



► 配穴：三阴交、太阳

三阴交：在小腿内侧，足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。



太阳：眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。



悬灸光明

- **艾灸方法：**悬灸，感觉以温和为度，每次10~20分钟。每日1次。5天为一个疗程，间隔3日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**光明穴位于足少阳胆经，上通于目，又该穴为胆经之络穴，别走肝经，而肝开窍于目。所以该穴主治目疾，并有活络、明目之功效，因此选择光明。



悬灸三阴交、太阳（双侧）

- **艾灸方法：**悬灸，感觉以温和为度，每侧太阳穴每次5~10分钟，三阴交每次10~20分钟。先灸光明，再灸三阴交，最后灸双侧太阳。每日1次。5天为一个疗程，间隔3日可行下一个疗程。灸太阳时应当闭目养神。
- **取穴原理：**三阴交有健脾胃、益肝肾的功效，配合局部的特效穴太阳，综合调治，效果极佳。



生活调理方

改善视力食疗方

醋羊肝：将羊肝洗净切片，勾芡，素油爆炒，再调以酱油、醋、料酒、姜各适量，即可食用。

胡萝卜粥：胡萝卜100克，粳米200克。将胡萝卜洗净切成小碎粒，与粳米一起加水适量煮成稀粥，每天早、晚餐食用。

颈椎病

颈椎病又称颈椎综合征，是一种以退行性病理改变为基础的疾患。由于颈椎长期劳损、骨质增生，或椎间盘脱出、韧带增厚，致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，导致一系列功能障碍。颈椎病的主要症状表现为头、颈、肩、背、手臂酸痛，脖子僵硬，活动受限等。

► 主穴：大杼



大杼：在背部，第1胸椎棘突下，旁开1.5寸。

► 配穴：天柱



天柱：在颈部，大筋（斜方肌）外缘之后发际凹陷中，约后发际正中旁开1.3寸。

悬灸大杼

- **艾灸方法：**悬灸，每次3~7壮或10~30分钟。每日1次，5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**大杼是“八会穴”中的“骨会”，主理全身骨骼关节，因此在治疗颈椎病时有很好效用。



悬灸天柱

- **艾灸方法：**悬灸，每次5~15分钟。先灸大杼，再灸天柱，再配合颈后局部肌肉回旋灸法。
- **取穴原理：**天柱可清头明目、强筋骨，如果独灸大杼效果不理想，可以加用天柱穴，以增强疗效。



生活调理方

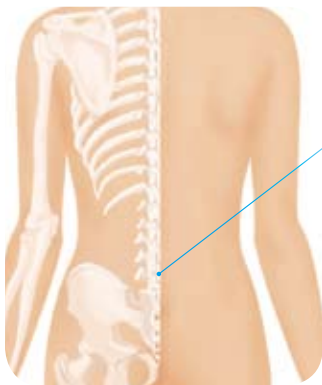
老年人如何有效预防颈椎病

50岁以上的老人，脊柱多会有退行性改变，因此更应重视预防颈椎病。天气寒冷时要注意颈腰部保暖，减少缩颈、耸肩、弯腰等不良姿势。冬季注意防止颈肩受寒，睡眠时要注意颈肩部的保暖，避免因受凉而发生落枕，诱发颈椎病和肩周炎。与人谈话、看电视或看书报时，尽可能正面注视对方，不要过度扭曲颈部。平时要注意保持脊柱的正常生理曲度、正直，防止因姿势不良而诱发颈椎病。

腰痛僵硬

腰痛僵硬是老年人的一种常见症状，原因很多。随着年龄的增长，人体骨质发生退行性病变，造成骨质增生，会引起腰痛。许多内脏病变，如肾脏疾病、胰腺疾病也会引起腰痛，此外，腰肌劳损也会引起腰痛。

► 主穴：腰阳关



腰阳关：在腰部，后正中线上，第4腰椎棘突下凹陷中。

► 配穴：大杼



大杼：在背部，第1胸椎棘突下，旁开1.5寸。

灸法 腰阳关

- **艾灸方法：**悬灸，或艾炷直接灸，每次10~20分钟。每日1次，5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**腰阳关为督脉要穴，可以通调督脉气血，主理腰部关节。



灸法 大杼

- **艾灸方法：**大杼悬灸，或艾炷直接灸，每次10~20分钟。先灸腰阳关，再灸大杼。疗程与腰阳关相同。
- **取穴原理：**如果疗效不满意，可以加灸大杼。大杼是“八会穴”中的“骨会”，主理全身骨骼关节，与腰阳关相辅相成，常可以互为辅助增强并巩固疗效。



生活调理方

“退着走”能治疗慢性腰痛吗？

“退着走”就是指用连续向后退着走路的方式来锻炼身体。慢性腰痛大多是因为腰部肌肉力量、韧带强度不够，腰椎稳定性差引起的。“退着走”的锻炼可增强腰背肌群力量，加强腰椎的稳定性及灵活性。在退着走的时候，腰部肌肉会有节律地收缩和放松，腰部血液循环加速，腰部组织的新陈代谢也会随之加快，从而起到治疗作用。

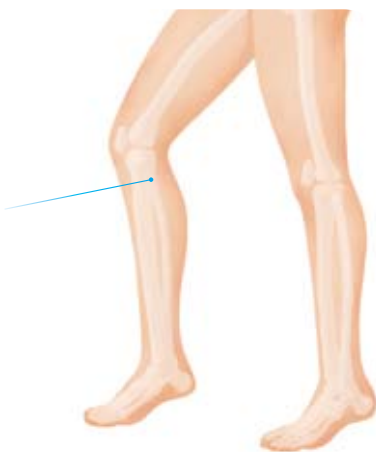
“退着走”的锻炼每天早晚可各进行1次，每次20分钟。一般以每次锻炼后稍事休息，疲劳感即逐渐消失为宜。场地要选择平坦、无障碍的地方，锻炼时要尽可能挺胸，尽量后抬大腿，以增强锻炼效果。

风湿酸痛

风湿是指以肌肉、关节疼痛为主的一类疾病，累及关节及周围软组织，包括肌肉、韧带、滑囊、筋膜。发病早期往往有全身症状，如发热、疲劳、饮食不振、周身不适、关节疼痛等。

► 主穴：阴陵泉

阴陵泉：在小腿内侧，胫骨内侧髁后下方凹陷处。



► 配穴：曲池、足三里

曲池：在肘横纹外侧端，屈肘，尺泽与肱骨外上髁连线中点。



足三里：在小腿前外侧，外膝眼下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。



悬灸 阴陵泉

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。每日早晚各1次。5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**阴陵泉可清利温热、舒筋活络、益肾理气，治疗风湿酸痛效果极佳。



悬灸 曲池、足三里

- **艾灸方法：**悬灸患病关节局部(如膝眼、肘窝)、曲池、足三里。每日1次或每日2次，7天为1个疗程。关节局部还可回旋灸，每次15~20分钟。
- **取穴原理：**类风湿关节炎患者，可配曲池、足三里、阴陵泉、患病关节局部(如膝眼、肘窝)灸治，降逆活络，调治脾胃。



生活调理方

风湿病人日常注意事项

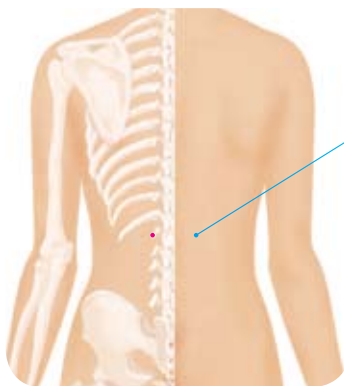
1. 居住的房屋要通风、向阳，要注意保持室内空气新鲜。不在水泥地板及风口处睡卧。
2. 洗漱宜用温水。睡前洗脚，可以促使下肢血流通畅、消肿痛、除风湿。
3. 患者出汗较多时，须用干毛巾及时擦干；衣服汗湿后及时更换，避免受风寒湿侵体。
4. 注意保暖，避免受风、受潮、过度劳累及精神刺激。
5. 风湿病人在病情控制后可以参加一些省力的日常劳动，平时应注意坚持体育锻炼，增强体质，提高抗病能力。

慢性病症

慢性胃炎

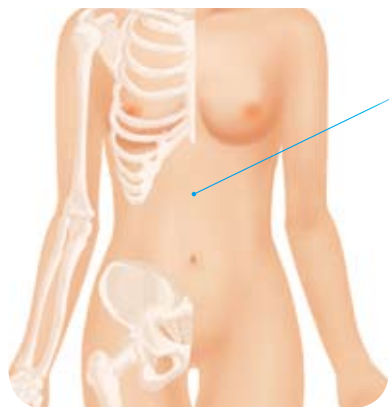
慢性胃炎是由各种病因引起的胃黏膜慢性炎症，是常见病，分为浅表性胃炎和萎缩性胃炎两种。其症状是上腹疼痛，食欲减退和餐后饱胀，进食不多但觉过饱。症状常因冷食、硬食、食辛辣或其他刺激性食物而引发或加重。

► 主穴：胃俞



胃俞：在背部，第12胸椎棘突下，旁开1.5寸。

► 配穴：中脘、足三里



中脘：在上腹部，前正中线上，脐中上4寸。



足三里：在小腿前外侧，外膝眼下3寸，距胫骨前缘一横指（中指）。

悬灸 胃俞

- **艾灸方法：**胃俞用艾条悬灸，每次10~20分钟。每日1次，5天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**胃俞有和胃健脾、理中降逆的功效，可以有效调治胃部不适。



灸法 中脘、足三里

- **艾灸方法：**中脘用艾炷直接灸，足三里悬灸(重灸)，每穴每次10~20分钟。先灸中脘和足三里，2个穴位可以同时进行，然后再灸胃俞。每日1次，5天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。
- **取穴原理：**中脘、足三里有通肠胃、助消化的功效，配合胃俞治疗慢性胃病有很好的疗效。



生活调理方

慢性胃病患者如何进行调养?

保暖护养。 秋凉之后，昼夜温差变化较大，慢性胃炎病人要特别注意胃部的保暖，适时增添衣服，夜晚睡觉盖好被褥，以防因腹部着凉而引发胃痛。

忌嘴保养。 胃病患者要注意忌嘴。不吃过冷、过烫、过硬、过辣、过黏的食物，更忌暴饮暴食，戒烟禁酒。服药时应注意服用方法，最好饭后服用，以防刺激胃黏膜而导致病情恶化。

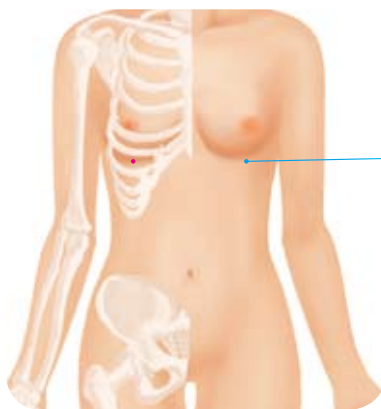
平心静养。 慢性胃病的发生与发展，与人的情绪、心态密切相关。平时要注意保持愉快的心情，情绪要稳定，避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪。注意劳逸结合，防止因过度疲劳而引发胃病。

运动健养。 肠胃病人要根据自己的体质，进行适度的运动锻炼，以提高机体抗病能力。

慢性 肝炎

慢性肝炎多是由急性乙型肝炎、急性丙型肝炎久治不愈（病程超过半年）转化而成的。机体自身免疫功能紊乱、长期应用损害肝脏药物及机体对药物过敏、酗酒以及某种酶的缺乏、代谢紊乱等均可导致本病的发生。

► 主穴：期门

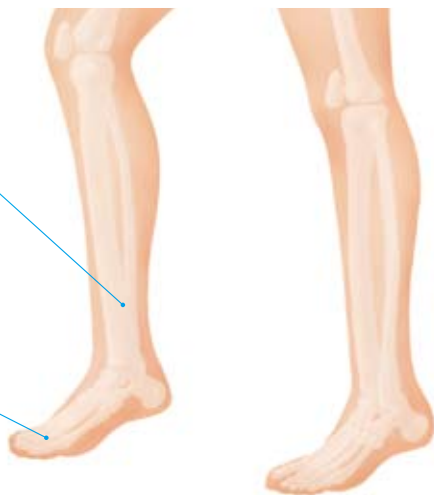


期门：在胸部，乳头直下，第6肋间隙，前正中线旁开4寸。

► 配穴：三阴交、行间

三阴交：在小腿内侧，足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。

行间：在足背侧，第1、2趾间的后方赤白肉际处。



悬灸期门

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。每日1次，10天为一个疗程。
- **取穴原理：**慢性肝损伤一般都会归于肝阴亏虚、肝气郁滞，所以在调理方面主要是理肝气，滋肝阴，交通肝脾肾三经。因此选择肝之募穴期门滋养肝阴。



悬灸三阴交、行间

- **艾灸方法：**悬灸，每穴每次10~20分钟。使用时先灸期门，再灸行间，最后灸三阴交。每日1次，10天为一个疗程。
- **取穴原理：**期门配合具有较强清泻肝火功能的行间调理肝气，两个穴位上下呼应，相互协调。在此基础上再加上三阴交，交通足厥阴肝经、足太阴脾经和足少阴肾经三条阴经气脉。



生活调理方

养肝食疗方

猪肝绿豆粥

新鲜猪肝、粳米各100克，绿豆60克，食盐适量。将绿豆、粳米洗净同煮，大火煮沸后改用小火慢熬；煮至八成熟之后，再将切成片或条状的猪肝放入锅中同煮。熟后加调味品。此粥补肝养血、清热明目、美容润肤。

枸杞粥

枸杞子30克，粳米60克。将粳米煮成半熟，加入枸杞子，煮熟即可食用。肝炎患者服用枸杞粥，有保肝护肝、促使肝细胞再生的良效。

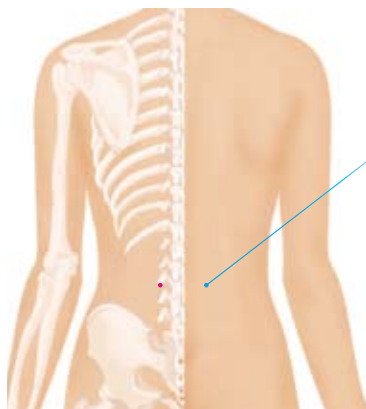
梅花粥

白梅花5克，粳米80克。将粳米煮成粥，加入白梅花，煮沸两三分钟即可食用。每餐吃一碗，可连续吃三五天。梅花性平，能舒肝理气、激发食欲。

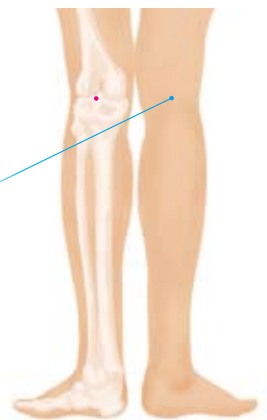
慢性 肾炎

慢性肾炎是慢性肾小球肾炎的简称，是一种病因和病情复杂、原发于肾小球的免疫性炎症疾病。该病起病缓慢、病程长，以尿异常改变、水肿、贫血、高血压及肾功能损害等为主要特征，伴有不同程度的腰部酸痛、尿短少、乏力等症状。

► 主穴：肾俞、委中

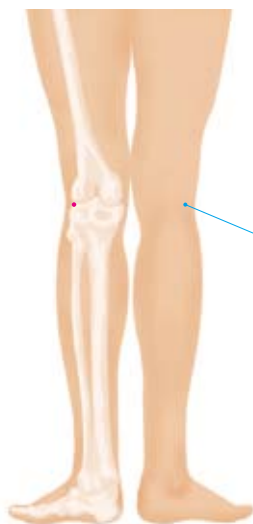


肾俞：在腰部，第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。



委中：腘横纹中点，股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间。

► 配穴：委阳



委阳：在腘横纹外侧端，股二头肌腱的内侧。

● 悬灸 肾俞、委中

- **艾灸方法：**悬灸，肾俞每次10~20分钟，委中每次5~10分钟。隔日1次，10次一个疗程。
- **取穴原理：**治疗肾病的基本原则是温肾阳，利膀胱，所以此处方以肾俞与膀胱经合穴委中为主。



● 悬灸 委阳

- **艾灸方法：**悬灸，委阳每次5~10分钟。隔日1次，10次一个疗程。先灸肾俞，再灸委中，最后灸委阳。
- **取穴原理：**配伍益气补阳的三焦下合穴委阳，以加强效果。



生活调理方

慢性肾发患者的饮食保健法

1. 限制蛋白质饮食

减少饮食中蛋白质含量，能够改善氮质血症，减轻蛋白尿对肾脏的损伤；还有利于降低血磷和减轻酸中毒。蛋白质食物的选择，应以鱼、瘦肉、鸡肉、牛奶为主，尽可能少食含植物蛋白的物质，如花生及豆制品等。

2. 高热量摄入

热量通过每日摄取主食获得，主要是由含碳水化合物丰富的粳米、小麦、玉米等谷类供给。甜薯、芋头、马铃薯、苹果、莲藕中所含碳水化合物也很丰富，可作为补充食物，于餐间充饥。

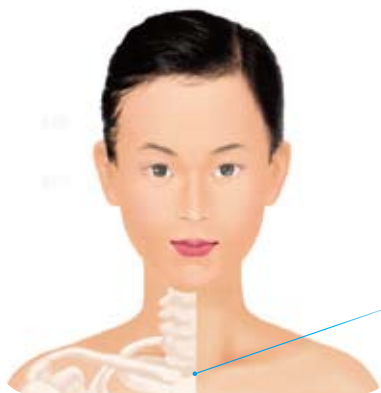
3. 高维生素摄入

慢性肾病患者常伴有维生素缺乏症，因而患者饮食上应注意多摄取一些富含维生素，尤其是B族维生素和维生素C、叶酸等的食物。这些维生素大多存于水果蔬菜中，如西红柿、油菜、韭菜、柑橘、山楂等。

慢性咽炎

慢性咽炎为咽部黏膜、黏膜下及淋巴组织的弥漫性炎症，常为上呼吸道慢性炎症的一部分。慢性咽炎常因长期粉尘或有害气体刺激、烟酒过度或其他不良生活习惯、鼻窦炎分泌物刺激、过敏体质或身体抵抗力减低等引起。

► 主穴：天突、大椎



大椎：在后正中线上，第7颈椎棘突下凹陷中。



天突：在颈部，前正中线上，胸骨上窝中央。

► 配穴：照海

照海：在足内侧，内踝尖下方凹陷处。



灸法 大椎、天突

- **艾灸方法：**悬灸，每穴每次10~20分钟。每日1次，5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。先灸大椎再灸天突。艾灸天突的时候可以用艾条灸，也可以用隔姜灸的方法，在姜片上放艾绒，这样艾灸10余次，咽炎就会看到疗效。
- **取穴原理：**因为大椎的对应部位正好是后咽壁，而天突正好位于咽壁的前面，这样一前一后的艾灸夹击，对治疗慢性咽炎有很好效果。



悬灸 照海

- **艾灸方法：**悬灸照海，每次10~20分钟。每日1次，5~7天为一个疗程，间隔2日可行下一个疗程。灸时先灸大椎，再灸天突，最后灸照海。
- **取穴原理：**咽炎多由肾阴虚引起，因此治疗也以调理肾经和局部气机为主。照海穴的作用在于调理肾经，滋肾阴降虚火，故选照海作为配穴。



生活调理方

治疗慢性咽发的小偏方

柠檬茶：柠檬切成薄片，一片柠檬一层糖，白砂糖即可，码放在瓶子里，最后用蜂蜜泡上。一个星期以后就可以喝了，每天早上用温水泡一片喝。

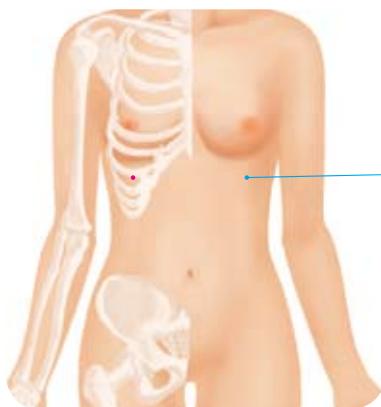
另外，情致不畅是导致慢性咽炎反复发作的一大诱因。慢性咽炎患者平时应注意保持心情舒畅。

慢性咽炎并非细菌感染，滥用抗生素会导致咽喉部正常菌群失调，引起二重感染。此外，每一种抗生素都有全身副作用，会对人体造成危害；而且滥用抗生素也会引起细菌耐药性，增强治疗难度。

胆石症

胆石症是胆道系统的常见病，是胆囊结石、胆管结石的总称。除腹痛外常有恶心、呕吐等胃肠道反应，还常伴有坐卧不安，甚至辗转反侧、心烦意乱、大汗淋漓、面色苍白等表现。

► 主穴：日月



日月：在上腹部，乳头直下，第7肋间隙，前正中线旁开4寸。

► 配穴：阳陵泉



阳陵泉：在小腿外侧，腓骨头前下方凹陷处。

悬灸 日月

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。每日1次，10天为一个疗程。感觉以温热为度。
- **取穴原理：**日月有疏通肝胆、降逆和胃的功效，治疗胆石症有很好的疗效。



悬灸 阳陵泉

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。治疗时先灸日月，再灸阳陵泉。每日1次，10天为一个疗程。
- **取穴原理：**阳陵泉有疏肝利胆的功效，配合日月治疗胆石症，可有效缓解症状。



生活调理方

胆石症防治小窍门

富含维生素A和维生素C的蔬菜和水果有助于清胆利湿、溶解结石，胆石症病人应该多吃一些。

生活要有规律，注意劳逸结合。经常参加适量的体育活动，按时吃早餐。

避免长时间保持坐姿工作，适时起来运动一下。

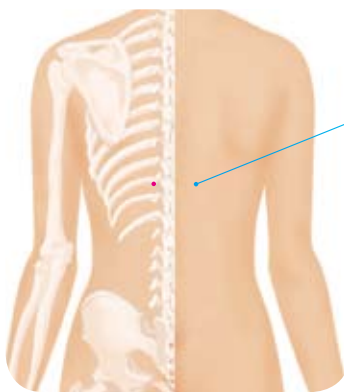
若有便秘症状，须积极治疗。

要预防胆结石的发生，平时要少食糖类食品。

高血压

高血压是指在静息状态下动脉收缩压 ≥ 140 毫米汞柱和（或）舒张压 ≥ 90 毫米汞柱，常伴有脂肪和糖代谢紊乱以及心、脑、肾和视网膜等器官功能性或器质性改变，是以器官重塑为特征的全身性疾病。

► 主穴：肝俞



肝俞：在背部，第9胸椎棘突下，旁开1.5寸。

► 配穴：太冲



太冲：在足背侧，第1跖骨间隙的后方凹陷处。

悬灸 肝俞

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。隔日1次，10次为一个疗程，每月一个疗程。感觉以温热为度，火力不必过强。
- **取穴原理：**肝俞有疏肝利胆、调养肝脏的功效。



悬灸 太冲

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。每次治疗时先灸肝俞、再灸太冲。隔日1次，10次为一个疗程，每月一个疗程。
- **取穴原理：**平肝潜阳是治疗高血压必需的治疗原则。肝俞与太冲配穴，原理就在于此。太冲有平肝泻热、舒肝养血、清利下焦的功效。



生活调理方

高血压茶疗法

菊花茶：所选菊花应为甘菊，尤以苏杭的大白菊或小白菊为最佳。每次用3克左右泡饮，每日3次。此茶饮有平肝明目、清热解毒之功效，对高血压、动脉硬化有显著疗效。

山楂茶：每天数次用鲜嫩山楂果1~2枚泡茶饮用。山楂有助消化、扩张血管、降低血糖、降低血压的功效，经常饮用，对治疗高血压具有明显的辅助疗效。

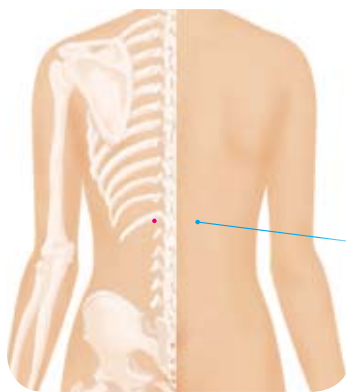
荷叶茶：用鲜荷叶半张洗净切碎，加适量的水，煮沸放凉后代茶饮用。荷叶的浸剂和煎剂具有扩张血管、清热解暑及降血压之功效。

槐花茶：将槐树花蕾摘下晾干后，用开水浸泡后当茶饮用，每天可饮用数次。此茶饮对高血压患者具有独特的治疗效果。同时，槐花也有收缩血管、止血的功效。

糖尿病

糖尿病是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等各种致病因子作用于机体，导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征，临床上以高血糖为主要特点，可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现。

► 主穴：脾俞



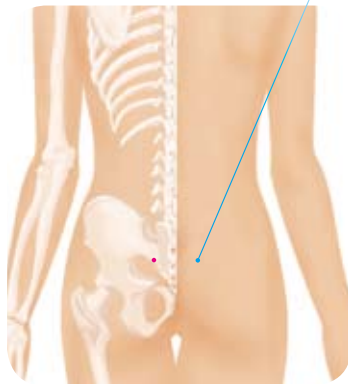
脾俞：在背部，第11胸椎棘突下，旁开1.5寸。

► 配穴：阳池、膀胱俞

阳池：腕背横纹上，手伸直翘起，一根筋硬挺起来，在这根筋的外侧（小指侧）。



膀胱俞：在骶部，骶正中嵴旁1.5寸，平第2骶后孔。



悬灸脾俞

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。每日1次或隔日1次，10次为一个疗程，每月一个疗程。
- **取穴原理：**糖尿病在中医理论中的基本病机就是气血转化失常。中医的气血转化主要依赖于脾的功能，所以在治疗糖尿病时，最基本的是要健脾，故选择脾俞。



悬灸阳池、膀胱俞

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。每日1次或隔日1次，10次为一个疗程，每月一个疗程。
- **取穴原理：**阳池可清热通络、通调三焦、益阴增液，膀胱俞可利水通淋、清热利湿、通经活络，两穴配合脾俞治疗糖尿病，效果极佳。



生活调理方

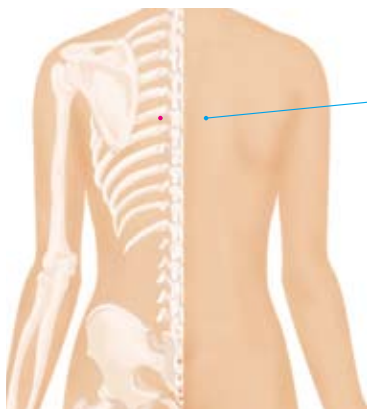
运动降糖有学问

1. 糖尿病患者要注重采取低冲击力的有氧运动。其中最简单也最适合中老年患者的运动项目就是散步。
2. 糖尿病患者运动时随身携带饮料、食品，以备不时之需；运动时要注意低血糖的防范及足部的保护。
3. 糖尿病患者尽量不要空腹或餐前运动，餐后1~2小时运动较佳；使用胰岛素治疗者，要避免在胰岛素作用巅峰时段运动。
4. 运动前后及运动期间不要喝酒，否则有可能导致低血糖；一旦运动期间出现低血糖现象，应立即停止运动，补充糖分或食物。
5. 糖尿病患者切勿单独运动，最好结伴一起运动，以应付可能发生的低血糖等紧急情况。

冠心病

冠心病是指因冠状动脉狭窄、供血不足而引起的心肌机能障碍和器质性病变。症状表现为胸腔中央发生一种压榨性疼痛，并可迁延至颈、颌、手臂、后背及胃部。发作的其他可能症状有眩晕、气促、出汗、恶心及昏厥，严重患者可能因为心力衰竭而死亡。

► 主穴：心俞



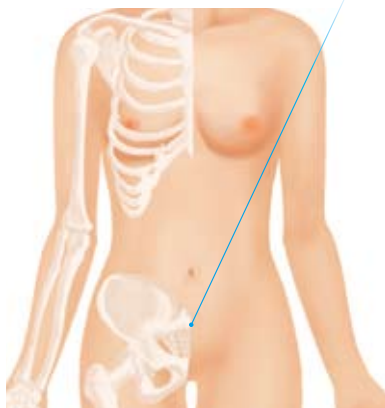
心俞：在背部，第5胸椎棘突下，旁开1.5寸。

► 配穴：肾俞、关元

肾俞：在腰部，第2腰椎棘突下，旁开1.5寸。



关元：在下腹部，前正中线上，脐中下3寸。



悬灸心俞

- **艾灸方法：**悬灸，每次10~20分钟。每日1次或隔日1次，10次为一个疗程，每月一个疗程。感觉以温热为度。
- **取穴原理：**中医认为冠心病的病机主要是心阳不振，鼓动无力。因此在治疗时应以温补心脉，振心阳为主。



悬灸肾俞、关元

- **艾灸方法：**悬灸，每穴每次10~20分钟。每日1次或隔日1次，10次为一个疗程，或每月一个疗程。治疗时先灸心俞，再灸肾俞，最后灸关元。感觉以温热为度。
- **取穴原理：**冠心病患者以老年人为主，往往伴有元阳虚衰的症状。在调养治疗中仅仅温补心阳是不够的，大多还需要肾肾同治。故此处选择心俞与肾俞、关元配伍。



生活调理方

冠心病患者睡眠要科学

睡前保健：晚餐应清淡，食量不宜多，宜吃易消化的食物，并配些汤类。按时就寝，养成睡前热水烫脚的习惯，同时可按摩双足心。

睡眠体位：宜采用头高脚低右侧卧位，以减少心绞痛的发生。冠心病患者若病情较为严重，已出现心衰症状，则宜采用半卧位，以减轻呼吸困难。要注意避免左侧卧或俯卧。

晨醒时刻要重视：清晨是心绞痛、心肌梗塞的多发时间段，而刚醒来的一刹那对于冠心病患者则是最危险的时刻。因此，冠心病患者早晨醒来，不要仓促穿衣起床，而要先仰卧5~10分钟，进行心前区和头部的按摩，深呼吸、打哈欠、伸懒腰、活动四肢；然后慢慢坐起。起床后要及时喝一杯开水，稀释变稠的血液。